·編集·発行: 株式会社ウインドクロス 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/ 大森ふしお/藤澤和哉/太田有紀



シニアズホームページ http://seniorsnet.jp



登り続けるのは、「姫神の仙 るこの山に、毎日のように ると結構キツイ」といわれ られ、石川啄木も愛した姫 日本二百名山の一つに数え 神山。「お姫様だと思って登 人」と親しまれる髙橋浩さ 7000回登頂達成 標高1124メートル

心で登り続け、これまでに 祝福と期待に応えたい一 祝っていただいて感激し 念登山の時はみなさんに ら静かなものでしたが、記 といいます。 達できなかったら申し訳な ました」。その後も、仲間の いと、前もって登っていた 「達成当日は一人だったか

てくれる記念登山の日に到 自分のために仲間が集まっ 頂だったんです」と髙橋さん。 この日で7006回目の登

時のものですが、正確には

歩き、数日かけて仙台まで あり、迷うことなく運動に 踏破したこともありました。 参加。当初は一般の道路を た。役場職員だったことも 「当時は85キログラムも た「歩け歩け運動」でし

達成しました。「この写真

山仲間と記念登山した

ん。28年前に登山を始め、今

年4月に7000回登頂を

きっかけとなったのは、28 53歳で登山を始める ダイエットのために 前に旧玉山村役場が推奨 髙橋さんが姫神山に登る 2年目は9回、そして3年 といいます。1年目は8回 ろう」と登山にシフトした 目は10回を超え、登り始め は1000回登頂を達成。 り山の方が体重は落ちるだ 登れるなら、平らな道路よ かけるようになり、「年中 て8年半後の2003年に やがて、季節を問わず姫神 ら歩きました」と髙橋さん。

すから雪山にも登ります。 を意識するようになり、退 登山でしたが、次第に記録 体重を減らすために始めた ラムまで落ちていました。 人で登り続けています。 職後は年間30回以上のペー 昨年は35回、ほぼ毎日で

りますが、上限は決めずに 歩けるうちは登り続けます」 で8000回登頂。 と話してくれました。 「一万回を期待する声もあ

登山の楽しみの一つです。 やコミュニケーションも、 といいます。山での出会い 天気が良ければ鳥海山や岩 あまり知られていませんが、 木山を見渡すことができる な夏山シーズンの到来です。 梅雨が開ければ、本格的 スになって 周りはテラ した。建物の おり、座って

髙橋さんを見かけたら「仙

くれます。最近はシニア

総本店で、

へさん」と声をかけて、姫

と記録を更新中です。 にめに足にマメを作りなが

7034回(5月11日現在) あったから、体重を減らす す。30回を超えた頃から「変 めだけに、ここまでやる人

気付けば、体重も70キログ 登山道が雪に埋れて、岩場 れるようになりました。今 えています。周りからの期 すれ違う登山客に「一万回 のシンボル的な存在です。 められ写真撮影に応じ、「パ えた頃には「仙人」と呼ば わっている」「狂っている」 待は励みになるという髙橋 ンジを応援するファンも増 で記録となり、そのチャレ 始めた登山は、続けること 自身のダイエットのために 登る人もいる今の状況を、 い」と声をかけられたり、「仙 を目指して頑張ってくださ 求められる、いわば姫神山 ワーをください」と握手を では「仙人さん」と呼び止 と言われ、5000回を超 「幸せだね」と微笑みます。 人」に会うために姫神山に

> になってきました。私も先 リップ (小さな旅) が盛ん

県内各地でシニアコト

旦

さんの新たな目標は、84歳 に戻った気持

Ł デザインの う。大船渡駅 ち」と楽しそ 年オープン) テラス (約40 店舗かもめ から少し歩く に辿り着きま シックな 2 0 1 7

さいとう製

大満足。来

取締役の平

プ。盛駅 (シニアズが設) り継ぐのが面白い。子ども も初めて。「バスで駅に乗 の盛岡市の遠藤さん(72) BRTのバスで移動。同 渡駅まで、初めて大船渡線 されていました) から大船 大森ふじおぁシニ

気仙地方へコトリッ

シーで来ま.

MS&AD

019-623-2400 荒木田

れも。店内に入ると、 いっぱい。かもめの玉子を コトリップ。 仲間7人 さん (78) は、 巻市の佐々木 「2台のタク 食べていた花 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 客で 東北6県に20支店で展



ねると、「狂っているから ね」と髙橋さん。「健康のた 姫神山に登り続けるのか尋 雨の日も雪の日も、 、なぜ 神山トークに花を咲かせて

山道をしっかりと踏みしめてのぼる髙 橋さん



団体も多いです。天気の良いたいです」と話が、 らいたいです。 天気の良い はいときは、外のテラ シニアも多いかもめテラス ワードはゆったりでアコトリップのキー 盛岡生活文化研究 していました。シニ 大森ふじお



は、「この



め貴金属や古雑誌、自動車、重機 骨董品や古美術品、レトロ品を始 がつけられないという心配は不要。 重くて運べない、品数が多くて手 丸ごと一式対応してくれるので、

なども買取可能。売れるかなと思

う品や買取を断られた古い品が眠

せひ、ご相談してみてください。 6蔵や小屋の片付けを検討中なら

空白(スペース)も忘れずに。 べていきます。その際は、

ಕ್ಠ

土地勘のない出先でも

んでいきましょう。



断

前整理をお手伝

店じまいや空き家整理の準備を考 使わなくなった小屋や蔵の片付け、

近年、断捨離や生前整理の一環で

付けには手間と時間がかかり面倒

に感じてしまいますが、和泉屋で

☎080-1697-8180

営/7時~0時 休/不定休

える人が増えているそう。

取してくれます。屋内にある品物

【買取品実績】不動産・解体業者・他業者の買い取りもいたします

· 骨董品・古民具・古美術品・レトロ品・掛軸・絵画・写真・貴金属 ・玩具・古布・アンティーク・古銭・切手・古雑誌・ムック誌・古書類

仏具・自動車・バイク・重機・蔵、納屋一式 など

スマホ講座の様子

い方もいれば「栽

値段」を知りた

培の仕方」を知りたい方も

に自分が調べたい単語を並 いるでしょう。そして、次 は県内どこでも出張し、査定・買

家や小屋、蔵にある不用品の片

梅雨に入り、外出する機会が減ってきまし こんなときこそ在宅で利用できる便利 -ビスを賢く使っておうち時間を有

労することが多くなってきました。 きた昨今。電気や家電の不具合が出 2時、相談できる店が見つからず苦 街の電気屋さんが少なくなって 創業45年の「エンゼル家電」なら、



長年の経験と高い技術でどんな雷 悪い、アンペア数を上げたいなど家 些細な困りごとも引き受けてくれ 電量販店などでは頼めないような ンテナが倒れた、エアコンの冷えが ない、壁スイッチの調子が悪い、ア 気の悩みも解決。電球交換ができ ます。「安全な高い品質を届けたい」 と親身に話を聞き、丁寧な説明を行 い作業してくれるので安心。電気の

【サービス内容】 盛岡市内、見積無料 ・各種電球交換・エアコン家庭用~業務用設備 ·TVアンテナ工事・コンセント増設 など

ゼル家 https://angel-kaden.com/

**☎**019-635-7711 休/日曜·祝日·第-

立つDXを紹介します。

に絵柄が変化します。これ

化。今回はアート活動に役

ランスフォーメーション)

### ることがDX(デジタル 今あるモノやサービスを

# ことで不便さを感じたり、修理でき ような優しく頼もしい存在です。

# 地域が元気になる牛乳屋さんを目指し

るまごころみるく。大手乳業メー 変化のなかでも地域に寄り添い続 け、変わらぬ健康をお届けしてい 時代により大きく変化している 20年、ただ商品を届けるだけでな えています。宅配商品も豊富でレ 番近くで健康とコミュニティを支 掛けや手渡しで届け、暮らしの く、高齢者世帯などは率先して声 カー(株)明治の特約店として創業 トルト食品や、菓子、夕飯宅配サー

ビスも開始予定。街の牛乳屋さん 利なサービスです。今後は離れた 家族が安心できる訪問見守りサー ビスなど買い物が困難な方には便 地域の生活を支える大切な役 【宅配商品】一部紹介、詳しくはまごころみるくまで ・乳製品各種、健康サポート商品・宅配夕飯配食サービス・レトルト各種・岩手県内 商品くずまき高原牛乳・宮守ジュース・エッグデリカの茹で玉子、温泉玉子、お米など)

> 前回の最後で、「トナリ 陸前高田」と検索して

> > を調べられるように練習し

「きゅうり

夕飯」「きゅう

てみましょう。

【宅配エリア】盛岡市・矢巾町・紫波町(一部宅配できないエリアがあります)

せていただきました。実際 みてください。とお話をさ

理のレシピ。季節に合わせ

例えば、野菜を使った料

シピ」のように、

わかめ

ければ多いほど 並べる単語が多

情報は絞り込ま

いらっしゃいますか。 に検索してくださった方は ろ

☎019-605-7155 盛岡市東見前4地割4-1-2 受付時間/平日9時~16時

問題は著作権ですが今年

美術創作のDX



ネット検索のコツ」につい す。何をするにも「コツ」っ て触れていきたいと思いま んで、自分が知りたいこと さて、今回は「インター それはなぜでしょ て夏野菜の「きゅうり」を う。「きゅうり」と り出てきません。 も、レシピはあま と検索窓に入れて 然と「きゅうり 使った料理にしま しょう。でも、 口に言っても、

いますか。



### 押すごと

新しい擬似データを生成で するデータの特徴に沿って 学習することで実在しない と言い、データから特徴を 学習をしたA-がGAN データを生成したり、存在 は似たような多くの絵柄を 、敵対的生成ネットワーク たもので で描画し いう方法 るなら F コンで見 す。パソ 5キーを きる) と す。このサイトは無料で使 れますが、実は全てGAN 考になると思われます。 しない人物などの画像で を用いて作成された、実在

アート好きな方には参

ます。ただしA-生成物に 2月、米国著作権局の委員 は著作権の対象になりま 権はないと判定を下してい 会はAー生成作品には著作 人が加工を施せばその作品

例を紹介します。①のサイ す。そこで便利なAーの事 考える方もいるかと思いま トはページを更新するたび れます。2度と同じ絵柄が 出てこないので気に入った に違う絵柄が次々に表示さ 絵柄が出たなら保存する必 要があります。 絵柄の自動生成は②のサ

イトを覗いてみると人物や 楽しむことができます。サ イト「存在しないX(いろ いろなモノの意味)」でも 建物の写真が表示さ 楽しんで、創作してみる ますが、今のAーブーム

す。このような課題があ

GANには本物に似た架空のものを作る仕組みがあります。絵柄の生成だけでなくモノクロ線画のカラー はどの自動生成が試みられなどの自動生成が試みられています。想像話ですが、 
昔の自分の写真やまわりの 
光景画像をAーに学習させ、自叙伝的な動画も生成できることでしょう。定年 ―T連携コーディネーター ―T連携コーディネーター 盛岡広域振興局 産業振興室 盛岡広域振興局 産業振興

①絵柄作成サイト MATINTE成サイ

何かを作成

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

- 般社団法人

-般社団法人トナリノ」は

陸前高田市に拠点がある団

### きます。「一番 所だってあっと はレシピだけで 近いコンビニ よ。行きたい場 はありません たいレシピを見 自分が作ってみ いう間に検索で ることはできて と入力すれば、 調べられるの 非常に便利ですね。その は「天気予報」につい 報サービス」を許可にし はスマホの設定で「位置 くださいね。 好きなことは それでは、また次回の 旅行。保育園児の 息子と温泉地を回る ことが楽しみ。

りたい方ばかりで

はないからですね。

料理の作り方を知

一般社団法人トナリノ 企画部 シニア向け デジタル講座担当 安城 童羹 \

١ / Hachi(ハチ)とは 🞳

AppleWatchを装着した方をご家族など がリアルタイムで見守るサービスです。

健康・体調・位置情報の確認 体調変化時の通知・ビデオ通訊 離れていても、心はそばに いつでもどこでもHachiが見守ります。

さまざまなシーンに応じて「Hachi」は幅広く活用可能

れていきます

どうでしょう、

個人でのご利用例 **※離れて住むご家族**(ご両親、 学生さん)お子様の見守り ・動き盛りの方や持病のある方 诺 アスリートのコンディショニング

法人でのご利用例 **☆介護施設や訪問診療**での利用 者の見守りや業務の効率化 **※**屋内外でのワンオペ作業での 安全管理

※登山や海や山でのお仕事にも ケア・ルーツ





Apple Watch viPhone c 家族の安心みまもり



プロジェクトにて 八幡平市・田山地区での 袁隔診療実証中 ケア・ルーツ Hachi





info@care-roots.com TEL 019-613-8423 FAX 019-613-6535 〒020-0052 岩手県盛岡市中太田新田25-583

∵コロナ患者の遠隔診療

梅雨に入り、家にいる時

体のお悩み募集さ

①腕を外側に向け、少し後

やり方

ろ側へ持っていきます。 手

突き出ないように注意しま

ひ行ってみてください。 きたな~」と感じたら、ぜ

・肘を寄せたときにお腹が

で硬くなってしまった筋肉 紹介する「ペンギン体操」

動かされます。20~30回繰 頃使えていない筋肉たちが

現代人は腕を内回しにしな

がら、肘を外に張って動か

しがちです。「肩が凝って

り、動きが軽くなります。

ます。肩が動かしやすくな クに胸が張れるようになり

を動かしやすくしましょう。

り返しましょう。

繰り返すことで不調を起こ 言われ、同じ姿勢や動きを

しやすい部位です。今回ご

を背骨に寄せることで、日

を内側へ寄せます。肩甲骨 ②息を吐きながら、腕全体

終わった後は肩が開き、ラ

肩をすくめないように注

ても硬くなります。特に肩 は動きすぎても動かな過ぎ 間が増えてきました。筋肉

「筋肉依存型の関節」と

首を立て、肘を伸ばし、少

し上を見るように顎を上げ

・動きは小さくてOKです。

のメソッドを使用しています。

※日本コンディショニング協会

戻ってきていますし

は、現金・カード・定期券で

しゃるのではないで 加された方もいらっ 久々にイベントに参

しょうか。まだ従来

ダイゴー isshoni.カードファイル ¥1,100(税込) -ドを10枚収納できます。カラーは6色展開



ゆ

るの

キングジム クリアファイルチャックタイプ ¥748 (税込) 品番:NO.8730 赤、黒、白、水色、黄の5 色展開 サイズ:A5サイズ

うに感じま の辺りから、 す。県内にも わってきたよ 旅行客や出張 人の行動が変 コロナ禍での 各が少しずつ ます。

今年のGW るはずです。 てほしいと誰もが思ってい なくて良い生活に早く戻っ 通りの日常に戻れて やウイルスを気にし いませんが、マスク

かける際の交通手段の一 行動範囲が広がると、出

つに、公共交通機関があり 従来の支払い方法 されていない場合もあるよ ど、万が一に備えて現金の うですし、降りる時に一〇 カードの残金が足りないな ては一Cカードがまだ搭載

サイズで中にファスナー

きる路線もあります。この 連携ーCカード「lwate Cカードにチャージしてお カードは、お金を専用の一 Green Pass」が使用で したが最近は加えて、地域

びもかさばらずに済みま す。写真のファイルはA5 トに収納できると、持ち運 フレットなどをコンパク 要な地図やチケット、パン 調べも大事です。旅先で必 しい時間を過ごすには下 気になり始めますよね。楽 観光スポットも、そろそろ

います。乗ったバスによっ

で引かれる仕組みになって

くと支払いの際に自動計算

も慌てずに済みます。

ます。硬貨とカードを一緒 準備も必要だなと感じてい に持ち運べると支払い時に 行くのを我慢していた

安心できます。他に、領収 中に入れた物を守ってく いています。水に濡れても 書の仕分けや病院でもらっ れるので、屋外での使用も

付きのポケットが12枚付

## がある場合は、お気軽におす。使い方などご不明な点エーションは複数ございま紹介商品のカラーバリ

ユニオン ザ・プライム太子堂

ユニオン宮古

# 平金商店パステル館

### 写真などいろいろな物の 仕分けや管理に使えます。 た薬の管理、手紙やはがき、 ●LPガス・オートガススタン (LPガス容器充填・オートガススタン ●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 **2**019 (652) 288 (肴町アーケード南側) ートガススタンド 東邦スワン株式会社 〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10

ユニオン ザ・ブライム 8 盛岡南

ユニオン北上

部陽子の

### 第33回 243 m

の国見山は、和賀川が合流 する北上川東岸にある丘陵 めに名付けられた。北上市 らは、土地の国情を見るた 各地にみうけられる。それ る田園地帯を眺める好位置 「国見山」という山は日本 奥羽山脈を背景に広が 前に火山爆発した稲瀬層 の岩石を稲瀬火山岩と呼 岳・国見山の連なりは、ど に属しており、小石まじり にある。 れも火山岩が地表 んだ。珊瑚岳・薬師岳・山干 山全体が、2500万年

(公社)日本山岳会岩手支部

「いわての山トレッキングガイド」

支部長 / 阿部陽子 IBCラジオ放送

もので、北 に露出した

そぐ神視線を感じることが

できる。

岳仏教の国

また、 山

和賀川に架かる「九年橋」の歩道で国見山を眺める。雲の右下に悲閣展望台、長 た。特に、 岩(別称:戸 国見山の大 のような山 塊を造形し ともに迷路 谷や西谷と

をなすご神 木の峰)は、 体の大岩座 信仰の中心

# だ。平和観

紀(平安時 見山廃 跡は、9 世紀にかけ 開かれ、11 いうからす 賑わったと た。70を越 聖地であっ 迎えた一大 て最盛期を 代前期)に える 僧坊で 寺

極楽寺を基点に国見山の裏 のある広場から「三十三観 世音巡礼コース」を登ろう。 ~表コースを巡る。 国見山藩境コース」は、

ば、盆地に降りそ

「あれッ、ここはどこ?私

みちのく民俗村をスタート

んが追いぬいていった。

展望台から見渡せ

音像や悲閣

だった。 山の全貌が立体化したの 山トリックにひっかかった。 初、のんきに歩いた私はジ でも何度か通ううちに交差 した小路が結びつき、国見 グソーパズルのような国見 はだれ?」。悔しいかな最 まず無料休憩所やトイレ ある。





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メントへ 進化させていく。



お客様にとっての明日、 未来を変えていく。





ユニオン ザ・プライムニ戸



ユニオン磯鶏



2019-651-67/1 FAX.019-651-6773

ユニオン山田



ユニオン ザ・プライム上堂



ました。まさに塩は、料理 のではないかと紹介してい

る塩分で取っています。そ

7割近くは調味料に含まれ

塩分は食塩で取るよりも、

ゆは、発酵熟成時間が長く ています。色が濃いしょう

5 火を止めて器に盛り付 が浮いてきたらすくう。

〈ひと言アドバイス〉

をトッピングして完成

にとって最初の麻薬だった

ル・食の起原で、塩は人類

数年前のNHKスペシャ

なら1杯分の塩分です。

ので、減塩が必要と分かっ 類までおいしくしてくれる はもちろん、パンやお菓子

# <sup>遊食屋Fuji</sup>Next 藤原 和広<mark>さん</mark>

豆乳雑炊をご紹介します。 するビタミンDや、腸内環 きのこをふんだんに使った 境を整える食物繊維が豊富 に含まれるきのこ。そんな カルシウムの吸収を良く ほぐし、しいたけは石突き 1 しめじ、まいたけは手で を取ってスライスする。 〈作り方〉 雑炊です。 まろやかさを活かした減塩

3 鍋が沸騰したらごは を入れて火にかける。 2 鍋にきのこ、豆乳、 まはあらほぐしにする。 んを入れてほぐし、調味

4 ひと煮立ちしたら長 ねぎを入れ、割りほぐし た卵を流し入れる。アク 付ける。お好みでいりごま 豆乳200cc、ごはん100g、 かにかま、みつばを飾り

料を入れる。

しめじ50g、まいたけ 50g、しいたけ40g、かに かま60g、卵1個、長ねぎ 30g、水200cc、みつば2 本分、調味料(和風だし、 塩、しょうゆ)各少々、お 好みでいりごま少々

須地人協会を設立、レコー の教師時代を経て私塾・舞 ド鑑賞会を開いたり農民の

材料(2人分)

年建材のセールスマンだっ られる宮沢賢治ですが、晩

童話作家・詩人として知

肥料相談に乗ったりしまし

宮沢賢治学会 副代表理事

佐藤 竜

たが、結核の症状が出て病

いに倒れます。

病状が少しずつ回復し

ません。 学校 (現花巻農業高校) で たことはあまり知られてい 石学を学びました。花巻農 (現岩手大学農学部) で岩 賢治は盛岡高等農林学校

> でやってきたのが、長坂村 てきた賢治を訪ね花巻ま

(現一関市東山町) で東北

えば37年の生涯でした。

風味豊かなきのこと豆乳の

ねぎは千切りにし、かにか

投合し、賢治は東北砕石工

賢治と東蔵はたちまち意気 石に対する関心が高かった こ賢さん」と呼ばれたほど い鈴木東蔵でした。「石っ 砕石工場を起業してまもな

プにするのもおすすめ。1 は、ごはんを入れずにスー 食約55キロカロリーに抑え 炭水化物を控えている方

できそうな所から

塩しょうゆ、塩分控えめな

ども目にすることがありま

塩を入れないなど、できそ うな所から取り組んでみま やみそ汁の量や口にする回 が大切です。例えば、漬物 スパゲティをゆでるときは ける」ではなく「つける」 数を減らす、しょうゆは「か

ていますが、な かにはマヨネー ズの3倍の塩分 ングも販売され

料の塩分素を取

″基本的な調味 ための第一歩

塩

り上げたいと思

基本的な調味

・料の塩分を把握

よう

り塩分が低くなっています。

低塩しょうゆ、塩分控えめ

減塩しょうゆと表記され

減塩しょうゆ

います。

把屋する調味料の塩分量を

濃口しょうゆより塩分が多い 薄口しょうゆは、語感や

は、その減塩の

とが多いと思います。今回 ていても行動が伴わないこ

ことが必要です(表1)。

調味料の塩分量を把握する マヨネーズなど、基本的な

込みしょうゆ(塩分13%程

多いたまりじょうゆ、再仕

とマヨネーズ

使用されています。旨味の を抑えるため食塩が多めに 発酵をゆるやかにして色味 す。一方薄口しょうゆは なることで色が濃くなりま

らしたしょうゆです。

ゆに比べ塩分を20%以上減 ゆとは違い、通常のしょう すが、これらは減塩しょう

「ダミ声」という言葉は、

度)は、普通のしょうゆよ

いないノンオイルドレッシ

最近は減塩で油の入って

ケチャップ、ドレッシング、 るしょうゆやみそ、ソース、 のため、まずは毎日使用す

<ul><li>豆切料は5000</li><li>主びり料は5000</li><li>主などはピッタ</li><li>でも貫禄と頼り</li></ul>	とに長け、大	大親分、悪街道筋をした。時代	_^^1g	は寺こ曽り
みそ	0.8g	ノンオイルドレッシング	0.3g	<b>森</b>
減塩しょうゆ ポン酢しょうゆ	0.5g 0.5g	ケチャップ コンソメ	0.2g 1.3g	
濃口しょうゆ	0.9g	トンカツソース	0.4g	管理栄養士
薄口しょうゆ	1.0g	ウスターソース	0.5g	岩
食塩	6g	オイスターソース	0.7g	量
調味料	小さじ1杯	調味料	小さじ1杯	
表1 調味料小さじ1杯(5cc)に含まれる塩分量				

油が体に悪いというイメー の製品もあります(表1)。 りエネルギーを取る方をお ジでノンオイルを選ぶこと があると思いますが、食が 薦めします。 普通のマヨネーズでしっか 細くなっている高齢者は、

男性7.9未満、女性6.9未

成人の塩分摂取目標は、

満、そして高血圧などの疾

患のある人は6g未満です。

うじ1杯(5㎝)、ラーメン 塩分6gは、食塩だと小

17%) より塩分が多くなっ 方が、濃口しょうゆ(塩分 薄口しょうゆ(塩分19%)の ゆというイメージですが、 色から塩分が少ないしょう

> 半分に減らしたものが減塩 のしょうゆに比べ、塩分を たものを目にします。通常

の『一粒の麦』

での集団就職

が、同じ大映 かったのです 悪親分もよ アタフタする

合いな、出演作を観るの

TOMATOMA

フェザン店

係を可愛がる好々爺もお

楽しみな名優の一人でし

しょうゆです。その他、低

徐々に塩分を減らすこと

多い役者に「ドスのきいた かく耳に残ります。悪役が と言ってもいいほど。とに この人の声のためにある の人のかすれて、どもった 声」の持ち主数あれど、こ ような発声には唯一無言

主などはピッタ結託する商家の の特徴があり、役柄によっ ました。時代劇で とに長け、大名と 口を思いつくこ る大親分、悪い手 **かユーモラスな** は街道筋を仕切 労囲気さえ漂い こは時に憎めないという

9月、賢治は建材の ことでした。 セールスのため上京 なります。1931 しましたが、病状が (昭和6) 年2月の 同(1931)年

太陽と風の家

場で嘱託として働くことに ことができます。

なさが同居するようなタ の『羅生門 る居合斬りに 仕込み杖によ リーズでは の座頭市シ 見せ、大映映 でも芸の味を のような名作 合いでした。 員などはお似 イプの会社役 市サン」の 黒澤明監督 勝新太郎 役〟が似合わなかったのは、役を演じたりも。『高級な恐喝される女子大の理事長 る役者人生ゆえだったので 旅回りもしていたこともあ る社長役も、現実の厳しさ そうにして「そんなことよ リーズの一篇では、クレ と詰め寄られるや、うるさ 高校に通わせてくれる約束 場で、少年工から「社長さん、 少年が住み込む小さな町工 かつて小さな劇団を率いて ン車にクルマごと吊るされ、リーズの一篇では、クレー を醸し出し秀逸でした。 は、どうなったんですか」 梅宮辰夫の不良番長 働くんだよ」と一蹴

盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザンB1F/デリカタウン

[営業時間]10:00~20:30 [定休日]フェザンの定休日に準する [TEL]019-606-4755 [FAX]019-606-4756

悪化。入院の末、帰郷しまし プン、東北砕石工場で働い のミュージアム) 」がオー 年後、1933(昭和8)年 賢治が亡くなるのはその2 たが東北砕石工場の仕事は 9月21日のことで、満でい やめざるを得ませんでした。 「太陽と風の家 (石と賢治 賢治が晩年働いた跡地に 1999 (平成11)年 ●お問合せ・お申し込みは

プリンタ等、OA機器を 般に対応しています

安全に廃棄するサー ・パソコン ・ディスプレイ 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

詳しくはリードコナンホームペ

(W - B経営創発研究所) 楽しみな名優の一人でした。 孫を可愛がる好々爺もお似孫を可愛がる好々爺もお似 す ベリーのレアチーケーキ ヨックス お豆腐の 旬の果物をびっしり ふんだんに詰め込 ティラミス 宮崎産マンゴーが豪快 に入った 今だ けの ボ リュームたっぷ り 贅沢 サンド 324円(税込) 324円(稅込) マンゴーとヨーグルトのムース 486円(税込) 410円(税込) 才伊力 イデゴ 大粒イチゴが見た目 も引き立てるフルーツ 数種類のブドウを使って甘味も酸味も程よいマッチング 2種 類<mark>のキ</mark>ウイがゴロッと詰 まって<mark>ジュー</mark>シーな食感が人気 も引き立てるフル サンドの王道 486円(税込) 594円(稅込) 486円(税込) ツの入荷状況により内容が変更になる場合がございます。



◆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

お問合せ・ご注文は <mark>お電話もしくはメールより</mark> info@mifuji-morioka.com 美藤

019-653-1421 住所/盛岡市上田3-7-26 詳しくはHPをご覧ください

予約受付時間/9時~19時

起こります。特に男性より

化が自律神経を乱すため

み・だるさ・頭痛・各所の なっている場合にはむく 悪い人や水分摂取が過剰に

痛みやしびれなどの症状が

女性の方が影響を受けやす

また高齢になるほど自

りすることがあります。

湿気が体内に滞ると胃腸

出たり、古傷が痛み出した

ら、シニア世代は環境変化 律神経の働きが弱ることか

の働きにも影響します。消

ました。気象による体調不

に見受けられ 力も多いよう

良は、気温・気圧・湿度の

# いわて医療通信【口の健康と全身の健康とのかかわり】

慢性肝障害 (肝炎) は6カ

腔機能低下症〟が定義され 機能の低下に関して、『口 ピックは、加齢による口腔 たことです。今回は「口腔 歯科界における最近のト くなります。口腔機能低下 中年期から継続的に口腔機 かかりつけ歯科医師を持ち の重症化を予防するため ても口腔機能は低下しやす

です。加齢のみならず口腔 て『疾患』扱いになった状態 フレイル」がさらに進行し 前回お伝えした「オーラル 機能低下症」についてお伝 機能の低下を引き起こすさ 「口腔機能低下症」とは、 があります。 ます。診断基準として、口 ように行われるかご紹介し 下症」の検査と診断はどの 能の診断と口腔管理の指導 腔機能低下症は7つの症状 を受けることが重要です。 それでは、「口腔機能低

に低下している病態を意味 ⑥咀嚼機能低下 ⑤低舌圧 ③咬合力低下

⑦嚥下機能低下 ④舌口唇運動機能低下

影響し、口腔機能が複合的 まざまな疾患や障害などが ②口腔乾燥 ①口腔衛生状態不良

⑤舌圧測定器で評価。

)咀嚼能力検査(ブドウ糖

てブドウ糖溶出量を測 含有グミゼリーを咀嚼し

定)により評価。

します。高齢者においては、

合などの口腔の要因に加え むし歯や歯周病、義歯不適 て、加齢や全身疾患によっ

最近は「気象病」という に対応する柔軟性が低下

少嚥下スクリーニング質問

体の不調のことで、それだ 天気の変化が原因で起こる け人間は自然の影響を受け 言葉を耳にします。気候や ながら生活しているという りやすいものです。 ために皮膚からの水分発散 ていけないという状況にな が低下します。水分代謝の し、気候の変化に体がつい 今は梅雨時で湿度も高い れており冷たい飲み物や水 い)、吐き気を伴う頭痛に に出るものがなかなか出な ぶり腹(便意をもよおすの 化力が弱ったり、下痢やし みまわれたりします。 今年も猛暑になると言わ

むくみ・体の痛みに注意 果類を取ることも多くなる

ら初夏にかけ

今年は春か

と思いますが、胃腸にとっ

激しく、体調 て寒暖差も

个良を感じる

て「水浸し」「冷えたもの」 ますのでご用心です。また 後から。夏バテ、というしっ は大敵です。取り過ぎると や「天ぷらとメロン」など 「消化に負担のかかる脂っ ペ返しを食らうことになり 「うなぎとアイスクリーム」 す。痛みが出たら、その部 内の水分も冷やされ、筋肉 時間冷気にさらされると体 湯船に浸かることも大切で シャワーだけで済ませず や関節の痛みがさらに増 しやすくなります。入浴は したり、こむら返りを起こ

るい場合には、麝香製剤

このうち、3項目以上該当 する場合に口腔機能低下症 次に7つの症状の診断方 紙検査を用いて評価。

と診断されます。

④パ、タ、カそれぞれの音 ①舌の汚れ(舌苔)の付着程 ③咬合圧検査、または残存 法を簡単にご説明します。 節を5秒間で、どれだけ 多く発音できるか発音回 測できますので、検索して の範囲が多くなっていたら 生状態不良の評価は鏡で舌 自宅でもできます。口腔衛 う。舌口唇運動の計測評価 断可能かと思います、同じ は携帯電話のアプリでも計 衛生状態は悪いです。口腔 の色を見たとき、白や黄色 度試してみてください。 ように鏡で確認してみましょ 乾燥や歯数はご自分でも判 健康状態を維持していく 実は、①~④の検査はご

②唾液の量で評価。

歯数により評価。

てくれると思います。 腔機能の定期的な管理をし ぜひ、お近くの歯科医院に 相談してみてください。口 ためには「口腔機能低下症\_ にならないことが大切です。 摂食嚥下口腔 岩手医科大学 歯学部 リハビリテーション学分野 補綴・インプラント学講座 カニズム」をお伝えします。

の」はお口が天国でも、胃 こい物 + 胃腸を冷やすも 腸にとっては辛いダブルパ せにも気をつけましょう。 ンチとなります。食べ合わ そして、暑くなると冷房 次回は、「摂食嚥下のメ 流れを良くすると痛みが和 分を温めて血液やリンパの らいできます。

ています。また、

肝疾患は増加し

外部感染などに

に当たりたくなります。長 必要があります。適度なス でいる・午前中に体が重だ 剤ホ、朝起きて顔がむくん ものです。冷えて弱った胃 番に向けて体調を整えたい を溜め込まないようにする 節は、体の中に余計な湿気 腸機能の改善には "人参製 レッチや運動で汗を流 湿度の高いこれからの季 食養生もしながら夏本

溜めず冷えない体作りをし 漢方の力も借りて、湿気を なども良いと思われます 宮手薬店 宮手和枝

呼ばれる傷痕ができ、この が続くと、肝臓に線維化と 傷害を受けると、血液中に る可能性があります。傷害 漏れ出します。検診結果で 状態です。肝細胞に多く含 いと肝臓が傷害を受けて ASTやALTの数値が高 どのタンパク質は、肝臓が まれる肝酵素、AST(G OT)やALT(GPT)な 月以上肝細胞に傷害が続く あり、それぞれ の原因に応じた 検査が必要です 原因はいろいろ



対応が必要で りました。一方 ンドロームを背 す。日本ではこ 景とした非アル メタボリックシ 連した肝障害や で飲酒習慣に関 ことが可能とな CVを排除する の患者さんでH 開発され、多く の高い治療法が たが、大変効果 最多の原因でし ス(HCV)が 型肝炎ウイ

コール性脂肪性

小林琢也

抵抗するための防御反応が 自分の細胞を誤って攻撃し 信を行っております。最近 の肝臓の精密検査法、現在 の慢性肝障害の動向、最新 Webでのオンデマンド配 の肝細胞がんの治療や慢性 ペニア) についていつも皆 肝障害と筋力低下(サルコ 染状況を鑑みて ルス感染症の感

ので、どうぞご視聴いただ 9月30日まで公開されます もらいます。岩手医科大学 ければと思います。 のサイトにて7月11日から さんの診療を担当しており 方にわかりやすく説明して ます肝臓内科の4人の先生

傷痕が増えると肝硬変にな ります。さらに悪化すると すくなりますので定期的な 水)します。また、健康な方 お腹に水がたまったり(腹 肝臓の働きが弱くなり、皮 膚が黄色くなったり(黄疸) に比べて肝臓にがんが出や 慢性肝障害の てしまう自己免疫反応に りますので、治療方針を決 の原因に応じた治療法があ らっしゃいます。それぞれ 疾患の患者さんも一定数い よって起こる自己免疫性肝 定するため原因を明らかに することが大切です。 健康診断の結果、2回以 GTが高い場合 ていただき、そ は、かかりつけ の原因を明らか の先生と相談し にすることをお T、ALTや7 上続けてAS

では、日本肝臓 丸メディカルセ 岩手医科大学附 勧めします。 学会主催の肝が 属病院•附属内 ンター肝臓内科 さて、私たち

患について市民 環で非アルコー 公開講座を企画 ル性脂肪性肝疾 ん撲滅運動の する。

いたしました。

新型コロナウイ 60歳からの生活をサポ 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













なる言葉を初めて知った。

アによるウクライナ侵攻。

日々報道されているロシ

その解説のなかで「地政学」

国との政治的兼ね合いは、

うものは移動できない。隣

当然のことながら国とい

ない、そんな隣国同士とい

うのはツラすぎる。

は「国の地理的な条件をも 簡単にいうと「地政学」と

をご案内いたしましょう。 1884 (明治17)年に起 前号に続き、「肴町界隈」 きた 「河南大火」での焼け

年間)年代、榊呉服店が幕

御幸新道 跡から商店街として勃興し 経て、中の橋、肴町、 1王地区から内丸を

た肴町は、さらに1890 ました。大通商店街 開業が追い風となり 線開通による盛岡駅 たこの頃は、開運橋、 がまだ存在しなかっ (明治23)年の東北本

店が1840(弘化 平金商店が1767 街になったのです。 実共に盛岡一の商店 出来たため肴町は名 幡町という流れが 仁左衛門の作です。主とし 召抱えられ、肴町に工房を 鶴ヶ池畔に現存する時鐘は 構えました。櫻山神社前の 28代重直公に釜師として 1659(万治2)年、南部 小泉仁左衛門は京都の人で 舗は「御釜屋」でした。初代 肴町における老舗中の老

38) 年ですから、優に10年 す。比較的遅く創業した東 ズミヤ、竹原茶店が続きま 末の創業。明治の創業とな 山堂でさえ1905(明治 いさごだ、スズエ印房、イ るとさらに増え、若松本店、 れています。現存する建物 最も古く、それに続くのが では永卯商店が大火後の 文字看板が左右に掲げら 創業の村源薬局の店頭に せない、上品で風格ある店 す。いずれも古さを感じさ られた川村洋物店(閉業)で 1923 (大正12)年に建て 代を感じさせる名入り金 は、仁丹や大学目薬など時 1887 (明治20)年竣工で

です。1875(明治8)年、 鎌倉殿は、その軍事進攻の れてはならないのが「川徳」 構えをしています。 功労者である義経に対して 肴町の歴史を語るとき忘

鎌倉に拠点を置こうと決め り「地政学」的に考えれば、 狙った。その考えは義経と の軋轢が生じる以前から頭 護した奥州平泉の打倒を にあったことだろう。つま

難癖をつけ、その義経を庇 を彩った。中世の地方史と だ。国取り合戦が戦国の世

北海道かもしれない。北海 島を返す気などさらさらな 道が奪えれば、ロシアは現 次に欲しているのは日本の い。それどころかロシアが **乗じて奪っていった北方四** は太平洋戦争末期の混乱に 範疇として書くが、ロシア 最後にあえて私的妄想の

た段階で滅亡させねばなら

反し、ウクラ

イナは西側に与したい、N

づくはずだ。劣悪なお隣さ

んが引き起こす騒音問題や

お城を囲むお堀みたいなも い。ぐるっと取り囲む海が、

のとなって守りを固めてく

とって平泉はまさに鬼門。 ない対象となった。鎌倉に

れているようなものなのだ。

大河ドラマでピンと来た

だが、それに させたいわけ ライナを存在

をつけ、えげつない攻撃を

展開しているというわけで

動けない、逃げられない、

そこに居続けなければなら

た。西の平家を滅亡させた にも「地政学」が絡んでい のだが、鎌倉と平泉の闘争

向けていったのではないか。

海など)を自由に往来でき、

面倒なお隣さんなのだ。

げ込むよう、それとなく仕 ると頼朝は義経を平泉に逃 険な存在なのだ。もしかす 自分たちに災厄を及ぼす危

す気になれば解決はできる。 もこちらさえ折れて引っ越 んどいけれど、揉めた末で

とロシアはいろいろと難癖

こと許せるわけないだろう

意向を強めてきた。そんな ATOに加盟したいという

ゴミ屋敷騒ぎ。精神的にし

の政治的緩衝

は西側諸国と

地としてウク

という学問らしい。ロシア

際社会での行動を考える」 とに、他国との関係性や国

ける。それなら同じご近所

は常に、頻繁に翻弄され続 に左右され、場合によって 持って生まれた立地的宿命

ではないので、考え方の異 地で隣国と接しているわけ に囲まれている日本は、陸 国と国という点では、

問題の方がまだマシだと気

鎌倉と平泉

攻め込まれるリスクは少な に大軍に押し寄せられたり なる国々は多くとも、簡単

> で技が受け継がれてきたの までの約35年間、この肴町 成16)年清水町に移転する の誕生でした。2004(平 を考案、これが「南部鉄瓶」 て茶釜を中心に作っていま クの里」。

です。1857 (安政4)年 内舘千恵さん。店を出す前 きます」と話すのは、店主の マムという珍しいお花が咲 るでしょう。 進出し、1980(昭和55) ガーデンの設計をしている 山野草が好きな母がロック は何もない原野だったそう。 商店街の核として重要な役 年に菜園へと移転するまで 「自分で育てるくらい花や 割を担ってきた老舗といえ の105年間隆盛を極め、肴町 創業地の鉈屋町から肴町に 「この時期は、ヘリアンセ

0120-322-147

シュガーホー

検索

ります。ホットライン肴町 アーケード内をそぞろ歩き しながら、七夕飾りを楽し 日本史全体の仕組みも同じ んでみませんか。 「盛岡七夕まつり」が始ま 8月4日から肴町恒例

> 見てもらいた て作った庭を

いと思うよう

り庭を眺めて に。「ゆっく

欲しいから飲

食店をやって

かれないための策を講じ、 て変わりはない。背後をつ て来た。それが古今東西 人類の歴史なのだ。 無理と知れば血で血を洗っ

になりました。

本海の北部やオホーツク 状よりもっと日本近海(日 たそれだけしか防壁のない らだ。よく考えてみれば日 多くの国々を牽制できるか 隔てられてはいるが、たっ 本にとってロシアは、海で

学校の方へ進むと現れる ン春子谷地~ cafe~ミル 「ペレニアルロックガーデ 小岩井農場から北へ5㎞

機もあったのでロックガー ていきました。石や土を卸 り見学に行きました。お庭 す仕事で借りた場所で、重 えたり、みんなで庭を作っ 生が来てくれることに。「先 たこの場所で庭作りを始め に感動した母が自分もやっ デンを作るには十分な環境 もとに石を置いたり花を植 生の頭の中にある設計図を うちに親しくなった新井先 の庭を目指し、熱心に通う ました」と内舘さん。理想 新井剛先生の庭に興味があ てみたいと仕事で借りてい

ニマの

さん家族。次

り上げた内舘

力的な庭を作

第に丹精込め

き誇る花が魅

と石の調和と られました

色鮮やかに咲

で順調に進め

### てコーヒーや料理を出す店 いた伯母からレシピを聞い

えるほど。多く てよかった」と をしてきました タッフみんなと ガーデンを楽し 30種を超えるペ ていき、今では からもお客さん は大好評。県外 協力して手入れ める賑やかな店 鮮やかなロック 望で店も拡大し のお客さんの要 声をかけてもら が訪れるように 大な庭の美しさ レニアルの彩り なり「ここに来 と手をかけた広

を作りたい」と10席ほどの

コーヒーと季節限定のケーキ。大きい窓か

丹精込めて作られたロックガーデン。天 気が良い日は岩手山が一望できる 滝沢市鵜飼花平10-1 の湧水で淹れた香り豊かな コーヒーは水道水では出せ 自家焙煎した豆を岩手山

外の敷地内の立ち入りはご ないクリアな味わいで、素 ※ペットの同伴。営業時間 の時間を過ごしませんか。 彩る景色を眺めながら至福 立てます。岩手山の裾野を 遠慮ください。 **2019 (680) 2030** 材にこだわったケーキやタ ルトのおいしさを一層引き



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

盛岡市本宮6丁目26-15

新しいコラーゲンを作り出 コラーゲンピール(マッサー 美白治療として人気の の質感を改善してい )は1~3週間に 真皮層に たる きる可能性 皮むけが起 促進され 軽減してい 数を重ねる すが徐々に がございま 肌のターン 出たり、

PRT-TR<sub>33</sub> BIOREVITALIZACIÓN SIN AGUJAS

**☎0120(777)392** 盛岡市盛岡駅前通13-8鳴海ビル 2F

り出す力はそのままに保つ ることでお肌の炎症を最小 配合され、塗るたびに美白 ことを可能にした画期的な に抑え、コラーゲンを作 くなった」「顔のトーンがト ごとに「ニキビができづら がった。「ハリツヤがでてき 顔以外にも手や首も施術 など喜びの声を頂いて

力や代謝の低下を感じるよ

治療です。

ハリや潤いが徐々に失わ

肌も代謝が低下する

シワやたるみが現れる

施術中、ピリピリ感や赤み 効果を得ることができます。

可能ですので、この機会に

ぜひお試しください

気軽にできるシワ、

たり痩せにくくなったり体

起こります。疲れやすくなっ なかではさまざまな変化が

年齢を重ねていくと肌の

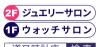


田﨑 治子





時計 & 宝飾



※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>

### ■「自分事として考える認知症」

容:認知症介護研究・研修仙台センターの 矢吹知之氏の講演内容を市公式ホー ムページで動画配信中です。



※DVDの貸し出し も行っています。詳し くは長寿社会課まで お問い合せください。

問合先:市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144 <生きがい推進係>

### ■健康づくり!マッサージ等指導教室

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)

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 7月14日承13時半~15時半 定員20人 ②青山地区活動センター(青山三) 7月20日 13時半~15時半 定員15人

③太田老人福祉センター(上太田細工) 7月22日 金10 時~12 時 定員20人 ④津志田老人福祉センター(津志田西二) 7月25日 周10時~12時 定員30人

申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 **☎**603-8003

が本人の口から語られてい

かけや現在地、

一今後の展望

ましてやオープン前後

り商売を続けることは の業界で、長年にわた

著:稲葉英之/旗楽社 刊 1,100円(税込)

O HESTA

浮き沈みの激しいこ

経年

### 傾聴ボランティア養成講座

8/18 (\*\*) - 8/25 (\*\*) - 9/1 (\*\*) 10 時半~16 時半

相手のお話を否定しないでありのままに受け 止め関わる「傾聴」を学び、介護施設や地域の 方の話に耳を傾ける傾聴ボランティアを養成 する講座です。

会場:盛岡市総合福祉センター 4階

※無料駐車場がございませんので公共交 通機関か有料駐車場をご利用ください。

受講料:3,000円 募集定員:約20名

持5物:筆記用具、昼食

申込み:氏名、住所、電話番号、講座に参加を希 望する理由を記入し郵送又はFAXで お申し込みください。

申込先: 〒020-0831 盛岡市三本柳4-14-2 FAX 019-639-1236

締切:7月31日回 問合せ:☎090-5184-4188(藤原)

### 江口寿史イラストレーション展 彼女 - 世界の誰にも描けない君の絵を描いている -7/16 (土) ~ 9/4 (日)

開館9時半~18時(入館は17時半まで)

週刊少年ジャンプの「すすめ!!パイレーツ」 (77年)など軽快なコメディで人気漫画家と してスタートした江口寿史。だが、彼の描 くキュートでクール、おしゃれな「女の子」 は瞬く間に人気を博し、90年代以降は現代 美人画のジャンルを独走している。女性の美 しさを果てなく追い求めた45年の軌跡を、約 450点のイラストで紹介する、2022年最新の 江口寿史ワールド。

会場:岩手県立美術館 企画展示室

休館日:月曜日(7月18日、8月15日は開館)、7月19日 観點:一般1,000円(1,200円)、高校生・学生600 円(700円)、小学生・中学生400円(500 円)※()は当日料金

問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

### ★ペア3組様にチケットプレゼント!

### シニア向け体験型交通安全教室

あなたの俊敏性は今何歳?!ゲーム感覚で楽 しみながら俊敏性や正確性を計ることができ る体験型の交通安全教室を開催。簡単な操作 や疑似体験により危険予測能力や安全意識 の向上をはかります。お買い物のついでにお 気軽にお立ち寄りください。

会場:イオンモール盛岡南 1Fセンターコート 参加料:無料(反射材のプレゼントあります) 問合せ: 2019-629-5266 (岩手県交通安全対策協議 会事務局/県復興防災部消防安全課内)

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。

りました。

れませんでしたが、

、今では

つくベテラン選手をよく目

プロ野球で現役にしがみ

るにつれ、

、おそらく

自分が年齢を重ね

のバックグラウンド 成績重視から、選手

に関心が移ってきた

### 読者プレゼント

スポーツオーソリティ 盛岡店様より

### タラスブルバ エラカップ320ML



幅広い用途で使える万能カップ、丈夫で衛 生的なステンレス製のカップ。内側に目盛 つきで計量カップとしても使用できます。 2名様にプレゼント。

### 遊食屋 FUJI NEXT様より

≣遊食屋 FUJI NEXT からオ リジナル商品のご提供。独自 の調合で生み出された唐辛子。 鬼も涙する圧倒的辛さと旨さ で病みつきに。40g 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7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。

盛岡市開運橋通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

氏。盛岡で開店して の W 生 SUN - 」の小林史 せいかも知れません。 ООГППППОО ひねもすほっと茶 人の店主たちのバックグ よそ10年経つ飲食店の、 氏 一浩氏、「ら 一のよしだかずを a ga s a 「かもし処陽 Sake 本 е 」の阿部智 M i n 茂 直 あ W 氏 e

シニアズ ブックカフェ

&

さわや書店 栗澤順

生い立ちから始まり、飲食 ランドが描かれている本書。

業界に足を踏み入れるきっ

自動検温 設置

ウイ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。





















住所/岩手県盛岡市本宮3-51-11











### / http://www.fmii.co.jp

陸前 85.9 MHz 大槌 78.4 MHz 盛 岡 76.1MHz 岩泉78.3MHz 宮古89.3MHz 大船渡 **79.7MHz** 戸 82.2MHz 関 80.3MHz 野 田 77.0MHz 遠野80.7MHz 山田82.0MHz 釜 石 79.2MHz

救助隊(以下、八遭隊)隊長

八幡平遭難対策委員会捜索

の田中耕一さん。富士登山

20人の山の猛者が在籍する

ンニングの東北チャンピオ **競争の優勝者やトレイルラ** 

ンなど20代から60代まで約

ので、応急処置をして日の

出を待ちました。防災ヘリ

の安全を守り続けます。

ートと高度な技術で山



検索はこのワ



**ゆっとホーム** ホホ 635-6000



### 搜索救助隊 隊長 八幡平遭難対策委員会 さん $\widehat{\widehat{60}}$

1961年生まれ、八幡平市出身。岩手県立平舘高等学校山岳部で登山と出会う。 19歳で翌檜(あすなろ)山岳会に入会、22歳で八幡平遭難対策委員会捜索救 助隊に入隊、2017年から隊長を務める。前隊長の髙橋時夫さんご夫婦を仲人に、 隊に入隊、2017年から隊長を務める。前隊長の高橋時天さんこ大婦を押入 手山山頂で結婚式を挙行。 本業は、田中電気商会を営む町の電気屋さん

> 線」。光ファイバーを経由 しデータの送受信ができる

話会社にアナログ戻しを

事業者が訪問し、自分で電

申し出るよう言われた。不

審に感じ確認すると別の

24時間いつでも出動山からの救助要請に

かし、天気の急変やケガ、 発見と感動の連続です。し りの絶景や可憐な山野草な 山開きが行われると、夏山 ど、爽やかな夏の山歩きは シーズンも本番。見渡す限 毎年7月1日に岩手山の で行うため、人数・日数に う遭難者の救助に当たりま す。救助活動は本業を休ん いつでも出動し、一刻を争 家族などから要請があれば なるとか。 応じて綿密な計画が必要に

過酷な訓練で の事故に備える

熊やハチに襲われるなど思

わぬ危険も伴います。万が

助を求めますが、時間帯や

の場合、警察か消防に救

らえないことがあります。 天候によっては対応しても

があれば24時間体制で救助

|夜間でも吹雪でも、要請

に向かいます」と話すのは、

折した遭難者を発見できた なかでしたが、なんとか骨 ました。凍死の危険もある 闘いながら要救助者を探し できず、ご家族の要請でハ ありました。しかし、真冬の 岩手山に警察は入ることが 落したと警察に救助要請が **遺隊が救助に向かうことに。** 「夜から山に入り、時間と 数年前、冬の岩手山で滑 をチェックし、八幡平市の ている田中隊長。「一番は 観光協会に情報提供をし 交換しながら遭難救助技術 せず、安心、安全な登山を 救助者が出ないこと。無理 コースの点検や危険箇所 を磨いているとか。 心がけてください」と熱い

隊です。要救助者またはご エリアに活動する山岳救助 八遭隊は、八幡平市周辺を やったなと感動しました」 と冬に厳しい訓練を行って 吊り上げてもらった瞬間は が到着し、救助者を無事に と振り返ります。 そんな、八遭隊は毎年秋

されるまでに時間差があり

られます。

大手通信会社を名

請求される事例が見 も含まれており高額 ると言われ契約する 戻すと料金が安くな などアナログ回線に

と知らないサービス

ますので、こまめに小腹が空

行動食はエネルギーに変換

く前に食べましょう。

時に、隊員本人の二次遭難 空隊とも合同で行い、情報 訓練です」と田中隊長。警 の1泊2日のかなり厳しい 状況や心理を体感すると同 察・消防の救助隊、防災航 を防ぐ目的で行う、冬山で いるといいます。「遭難者の 時間があれば山に入り、 労凍死の危険があります。 の原因になってしまいます。 最低でも雨除け風除けに 以下になることもあり、汗 が出てから脱ぐのでは冷え て、暑くなる前に脱ぐ。汗 カッパは必ず持ちましょう。 ポイントは寒くなる前にき が冷えると筋肉が硬直し疲 山頂付近は真夏でも10℃ 遭難した際の豆知識とし

諾した。約4万円の

事業者からアナログ 請求があり支払うと

らせるには、日中でもスマ 整え事前準備を行い、安全 て、防災ヘリに現在地を知 ホのライトが役立ちます。 けにはハッカ油がいいとか。 は事前ダウンロード。虫除 他にもスマホアプリの地図 な登山を楽しんでください。 が大切なんですね。体調を なんでも起こる前の行動 一と電話があった。大手通信 を名乗り『インターネット そんなサービスのこ 用をキャッシュバックする』 安くなる。工事をすれば費 ログ回線に戻せば料金が 回線を解約し電話をアナ 必要ない」、「大手通信会社 とは聞いていないし していると言われた。 補償サービスも締結 戻しの契約と一緒に

これからの季節、Tシャツ1枚で登 山に出かけると…真夏でも涼しい 山頂付近では、低体温症で動けなく なる危険も。山を知り尽くした田中 隊長に、登山の持ち物や注意点についてお聞きしました。



増えています。 グ回線(電話)に戻 世代を中心にアナロ 金額を払っていて 使ってないのに高い という「アナログ戻 せば料金が安くなる し」に関する相談が 「インターネットを

疲れを取る効果があります。

こともでき、炭酸と糖分を含 水は飲用のほかキズを洗う ンクを持っていくそうです。 水、サイダー、スポーツドリ

ですが近頃、シニア

回線に変える方も多いよう 電話やテレビの回線など光

トをする契約になっていた 事業者が月5千円でサポー

います。田中隊長はいつも **トを何個か紹介したいと思** 

> 安定しているのが特徴です。 回線で、通信速度が速く

ここからは、登山のポイン

むサイダーは血流を良くし

るより良いと思い承 もったいない、アナ 要な料金を払い続け と電話があった。不

ログ回線に戻しては

ましょう。また必要 などよく確認し必要 れている場合もあり ないサービスが含ま 容をしっかり確認し の事業所名や契約内 勧誘された際は相手 ます。電話や訪問で 関係な事業者が勧誘 乗っても、実際は無 ビス内容、解約条件 ますので費用やサー している場合があり

ら消費者ホットライン(電 かにも不審な勧誘を受けた 費用などの詳細はNTT 手続きは自分でできます らアナログ回線に移行する 話188)へ。 へ問い合わせましょう。ほ ましょう。光回線か

ないと思ったら断り

OCAL LIFE STYLE 最近よく耳にする「光回 by MIFUJI Cater 会社だと思い承諾したら 3,500 yer mm 8%tax Wayanb pox

〒020-0023

食べ放題バイキン 期間限定 9日(月)≈7月22日(金)





巻温泉倶楽部 Hanamakionsen club











佳松園・ホテル千秋閣・ ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

 $\mathsf{TEL} \overline{\mathbf{0198}\text{-}\mathbf{37}\text{-}\mathbf{211}}$ 

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

花巻温泉公式サイト

検索