

2022.8月号 無料配布
 【月刊227号】次号/8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/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 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
 三協メディケア本社/盛岡市北坂町1丁目6-8



歌うまおばあちゃん

吉田 久子さん (84)

1938年生まれ、盛岡市出身。16歳でコロムビアレコード全国歌謡コンクール岩手県予選2位に入賞。80歳で「花として生きて」83歳で「岩手の子守唄」をリリース。高峰三枝子の「情熱のルンバ」エト邦枝の「カスバの女」など情景が浮かぶ昭和20~30年代の歌謡曲がお気に入り。次女はシンガーソングライターの吉田朋代さん

歌うまおばあちゃんとは輝くこと

「歌うまおばあちゃん」と親しまれ、福祉施設や学校などで伸びやかな歌声を響かせる吉田久子さん。昨年「コロステラス盛岡」で開催したコンサートでは、一人で9曲を歌い上げるなど、年齢を感じさせないパフォーマンスな活動を続けています。

初めて人前で歌ったのは、盛岡市立桜城小学校1年生の時。「名前を呼ばれても返事もできないような人見知りだったんですが、担任の先生に勧められて学芸会で『おぼろの嫁入り』を歌ったのが最初です」と久子さん。6年生の時には、盛岡駅前のお祭りでも大人に混ざり「のど自慢大会」に飛び入り出場したことも。学校で習ったばかりの「おぼろの嫁入り」で予選を通過し、

本番では「灯台守」を歌い見事3位に入賞。「カレーライスが80円の時代に、賞金を200円いただきました」と嬉しそうに話します。

岩手女子中学校に入学すると、嬉しい再会が。「音楽の先生がお祭りで歌の審査員をしていた方だったんです」と笑顔に。その先生に誘われて、歳末助け合いイベントなどで歌う機会が増えていきました。ピアノやヴァイオリン、クラリネットなど、久子さん以外はメンバー全員が大人の方でした。「その中にごく親切にしてくださる方がいてね」ところが、ありがたうも言えないままその方が急に亡くなってしまったんです。私は16歳くらいだったかな。今思えば、淡い恋心を抱いていたのかも知れません。と静かに話す久子さん。

「歌うまおばあちゃん」として、人前で歌うのはこれで最後にしてよと決めたのでした。結果は3位入賞、東京で歌の勉強をしてみたいかと誘われますが全てを断り、楽譜も処分、久子さんは完全に歌を封印してしまいました。

60年以上の時を経て再び歌い始める

しばらく歌うことから遠ざかっていた久子さんですが、新聞の記事に懐かしい先輩の名前を見つけ、連絡を取りました。オーディション以来全く歌っていない久子さんに、その先輩は「歌はいいものだから歌いなさい」と背中を押してくれました。

こうして久子さんは再び歌と向き合い、79歳の時に歌声を解き放ちました。音楽教室で久子さんを指導するTomozoさんのプロデュースで、オリジナル曲「花として生きて」を80歳でリリース。「初めて楽譜を見た時は、すごくいい曲だけど難しく覚えられないかなと思いましたが」と当時の不安を振り返ります。



毎週バスでレッスンに通うことも体力・筋力維持の秘訣。教室では最年長のお姉様

機会が多い久子さんには、忘れられないエピソードがあります。「老人福祉施設の慰問にうかがった時のことです。施設の方が話しかけても表情もなく、全く反応しない一人の女性がいました。その方が、私が歌い出した途端に拍手をとり、声は出ていきました。音口を動かさずとも、音楽の力はこれほどすごいものなのかと感動しました」と表情を輝かせる久子さん。施設の慰問は、エネルギーをいただけて帰ってくることも多いとのこと。毎回緊張しますが、少しでも楽しい時間を過ごしてくれれば嬉しい、誰かのために嬉しければ歌い始めました。



お気に入りシェアしてワクワク

最近、久子さんはザ・ピーナッツの「恋のバカンス」を歌い始めました。「秋に音楽教室の発表会があるんですが、私よりずっと若い女性から一緒に歌いましょう」と誘われたんです。この1カ月で読んだ本、観た映画や絵画、気に入った音楽などを取り上げて、

大森ふじおのシニアナビ

新たなシニアの集まり

盛岡市立下橋中学校の昭和45年に卒業した同窓生(67、68歳)12人ほどが集まる、Kアートカフェもその一つ。数年前から、市内中心部の施設を借り、月に1回のペースで集まっています。カフェを楽しみながら、この1カ月で読んだ本、観た映画や絵画、気に入った音楽などを取り上げて、

同年代のシニアの新たな集まりが活発になっていきました。最近では、俳句、アート、縄文など文化的なことを軸にした集まりが増えていて、マスクをかけた外、外しなげながらも、リアルな会話を楽しんでいます。

知らない世界をシェアし合い、学生に戻ったように面白がっています。映画好きな渡川さんは、家族8人暮らし。「普段読まない本の話も聞いてくれる。頭も心も元気になる。みんなに会えることも励みになっていく」とワクワクしながら、参加。関東から3年前に、Uターンした小幡さんは、大の推理小説ファン。「推薦した本を読んでくれる仲間がいて、あんなに話したい、みんなの話も聞いたり、元気な笑顔に会えることも最高です」とエンジョイ。

盛岡日産モーター

電気自動車になった 日産の軽

SAKURA
日産サクラ

岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321

Season color

四季の彩りに包まれるシーズンカラーをはじめとした、全15色をラインアップ。

岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321

日産サクラ誕生記念
電動車購入サポート
キャンペーン

新車ご購入時に使える
購入支援金最大50万円をプレゼント

EV・e-POWER車が対象!
おクルマの購入をご検討の方にプレゼント!

抽選で66名さまに 購入支援 **50万円**
抽選で157名さまに 購入支援 **30万円**

【応募締切】
2022年8月31日(水)
17:00まで

季節の変わり目に整えよう!

体のメンテナンス特集!



暑さや紫外線、冷房によるダメージの蓄積で体が悲鳴をあげていませんか。痛みや不調を感じたらそのままにせず、体メンテナンスのかかりつけをみつけて、次の季節に備えましょう。

ご自宅・施設に訪問します

首や肩、背中などに感じる痺れや痛み、筋力が衰え歩きづらなど年を重ねるとどうしても出てくる体の悩み、心身ともに健康に向かい外出もすむようになったアクティブな方もいる。からだ元気治療院では70歳以上の方、または体が不自由な方を対象に自宅や施設に訪問し、一人一人の状態に合わせて機能訓練や、痛みをほぐしを施術してくれます(脳梗塞などの後遺症に悩んでいる方も利用いただけます)。体も不調で閉じこもりがちだったが繰り返し訪問を受けるうちに気持ちも晴れやかになり、心身ともに健康に向かい外出もすむようになったアクティブな方もいる。メンタルケアにもつながっているそう。1人暮らしの高齢者や老老介護のご自宅への定期的な訪問で健康で過ごしているか見守りの役割も果たしています。体が不調で外出するのが難しいなどありましたら、からだ元気治療院へお電話してみてください。

【ポイント1】 病院と同じで、健康保険証が使えます。初回は無料です。
【ポイント2】 ※保険治療には医師の同意が必要です。

からだ元気治療院
盛岡市仙北2丁目12-39
日本家電ビル201号
☎019-681-3610
営/9時~18時 休/土・日・祝日

根本的に体サポート致します。姿勢も筋肉もお任せください。



夏は暑さの影響で、体内の水分とミネラルの不足や、消化機能の低下、それに伴う食欲不振による栄養不足など、不調が目立つシーズンです。対策として食事はもちろん大事ですが、「体のケア」もとても重要です。いずみ整体院では、血行を促進し体の動きをスムーズにするため筋肉の緊張がほぐれるよう施術をし、そして姿勢分析を行い、体の辛さの原因である歪んだ骨格を正しい位置に戻して辛さの原因にアプローチしてくれます。また、年齢と共に低下してしまう筋肉ですが、体の辛さには大きく影響します。筋肉がないと基礎代謝の低下、姿勢を維持できないことで、疲れやすさや腰痛などの不調が出てきます。筋肉に対しても専門的な知識と技術を用いて丁寧なフォローをしてください。地域の皆さまの「元気」のために、笑顔と活気でお待ちしております。

いずみ整体院 上田
盛岡市上田1-10-1 ヘルメソン.S.K.1F
☎019-652-5855
営/10時~13時・15時~20時(月・金曜日)
10時~13時・15時~18時(土曜・祝日) 休/日曜日

【おすすめお得情報】
「シニアズを見た」とおっしゃっていたら、**姿勢矯正**や**筋肉測定** 一回無料 (3,500円相当)

カラダを知り尽くしたプロが健康をサポート



よつば整骨院
盛岡市向中野7丁目1-36-103
☎019-681-2280
営/9時~12時・14時半~19時半(月・金曜日)
9時~15時(土曜日) 休/日曜日

暑い日が続く、体の不調を感じていませんか。「夏は暑さや冷房で酸欠になることもあり肩・首コリ、不眠、腰痛や関節痛で悩む方が多く来られます」とよつば整骨院の高橋院長。平成30年の開院以来、約1,000人が来院し柔道整復師(国家資格)と整形外科での経験を生かし地域の皆さまの体に元気を届けています。凝った筋肉は血管や神経を圧迫し不調を引き起こすので、コリをほぐし、血流改善を目指す手技療法にこだわり、直接手で触れより自律神経が乱れ、マスク着用から栄養指導も行き、体の内側からも健康を目指します。スポーツの現場でメディカルトレーナーも務める高橋院長の運動指導も好評で、一人一人の体や生活に合わせたストレッチや体操を教えてください。最新機器も導入していますので健康のサポートを受けてみませんか。

【おすすめ施術メニュー】
極上ドライヘッドケア (65歳以上限定 お得な割引サービスあり)
五十肩改善プログラム

意外と知らない! 身近なIT技術

【第13回 作詞作曲のDX】



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)化。今回は作詞作曲を楽しむDXを紹介いたします。

定年後に興味で音楽を始めたいと思いつか入力が簡単、男や女や演奏家などの気持ちはなにかを詩で表現したい。今後は①のサイトは歌詞を入力すると1分ほどで自動作曲してくれます。試みに「あいうえお」などを入力し、どんな曲になるか聞いてみてください。慣れたら芭蕉や啄木の句などで作曲してみても楽しいです。制作した曲は楽譜や動画で記録することができ、歌詞を生成するサイトも必要です。面倒な時は①のサイトに歌詞入力し自動作曲するのも良いでしょう。この他に短曲だけですが「自動作曲ちゃん」というサイトがあり例えば、「じいじとさんぽするま」などタイトルを入力するだけで短曲を作成します。また

「自動作曲ちゃん」というサイトがあり例えば、「じいじとさんぽするま」などタイトルを入力するだけで短曲を作成します。また

「自動作曲ちゃん」というサイトがあり例えば、「じいじとさんぽするま」などタイトルを入力するだけで短曲を作成します。また

スマホで天気予報

シニアに向けてのスマホ講座④

すっかり岩手も夏模様になってきましたね。熱中症の対策などはしてありますか。そんな時にも役立つのが、スマホでの「天気予報」の確認です。

皆さん、インターネットの使い方を学ぶシニアの皆さん

友人が住んでいる方だと、その方が住んでいる地域の天気予報「熱中症」とアプリであれば、スマホへの通知機能を「オン」にして「あと10分で雨が降る」というお知らせは本当に便利です。自宅にいても、外に干している洗濯物を急いで取り込むことができます。外出先だと車や建物に避難することも可能です。私も活用している機能の一つですので、皆さんもぜひ使ってみてください。

好きなことは旅行。保育園の息子と温泉地を回ることが楽しみ。

一般社団法人トナリノとは「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、今回はこのシニアズのためにスマホ講座を展開させていただきます。

夏の森の風驚宿には親子で楽しめるイベントが盛りだくさん!

7/23(土)~8/21(日) 中庭で夏の思い出花火をしよう! **小さな花火大会** (19:00~21:00)

周りに光がないホテルの屋上を解放! 夏の大きな形を見つけてみよう! **星空観察会** (19:00~21:00)

太鼓の重さをピッタリ当てて嬉しい景品をもらっちゃおう! **太鼓重さ当て大会**

8/6(土)~8/15(月) 15:00~16:00 **イワナつかみ体験**

うぐいすの森・小川 1回1,650円(1匹) ※予約制・10組限定

小川を泳ぐイワナをつかみ取りして、夕食でいただきます! 自分で獲ったイワナをアツアツの塩焼きで食べると美味しさも倍増!

【1泊2食付 平日/2名様1室ご利用の場合】
お一人様 **19,800円**~(消費税込)
※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします。

【ホテル直通ダイヤル】 TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330

〒020-0574 岩手県岩手郡栗石町驚宿10-64-1



笛吹峠から残照に輝く片羽山を望む。雄岳の稜線の右奥に雌岳が寄り添う。釜石鉱山を支えた堂々の風格である

釜石に、俵屋宗達(たはやむねたか)の風神(かみかみ)が通る。がとおる絶景の頂がある。担った橋野鉄鉱山高炉跡(はしのてつこうたか)は、2015年に世界遺産「片羽山」だ。連なる二つの山にそれぞれ雄岳と雌岳(1291m)と名付けた。両羽で飛翔する鳥や、芽吹き(めぶき)の双葉(ふたば)にたとえたことで、双耳峰(ふたみみ)とは言い難いこの山のユニークな山容を表す。

片羽山と言えは「鉄」を連想する。片羽山の南西十キロ四方にわたる谷あい、青ノ木坑(あおい、きのこぼり)・新山坑(しんさん)・佐比内坑(さひの内)・新山坑(しんさん)などが点在。良質な鉄鉱石や銅鉱石を採掘して、橋野鉄鉱山の高炉内へ運んで鉄鉄とした。スティック状に成形した鉄鉄は、牛車(うしぐるま)で曲がりくねった狭い山道をくだり、両石湾まで運ばれたという。最盛期には1000人が働いた。人々は行路を「鉄の道」と呼んだ。明治(めいし)か

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

俵屋宗達の風神が通る

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

「あつと待つて風神様、その絶景を心ゆくまで見せて」と思っ。雌岳に登山道はない。地図上の点線は鉱山終業後に廃道と化した。残雪期、雄岳山頂から往復2時間強かかる。

阿部陽子のほくほくトレッキング 第34回 片羽山 1313.2m



(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 (毎週土曜日6:45~7:00)

1本のペンでどんな状況でも書くことができるというのは筆記用具を複数持たずに済むので、想像以上に便利です。雨天時の屋外、台所など水回り、壁に掛かっているカレンダーなどボールペンで筆記を行って

「あれ書けなくなった」という体験はありませんか。時折生じる「書けない不満」を解消して

加圧の力を利用することでさまざまなシートの「書けない不満」を解消してくれるボールペンがあります。

パイロットコーポレーション マルチボール ¥110(税込) 品番: LM-10(M/F)-B 細字と中字があります

平金商店の文具発見 鎌田店長

平金商店の文具博士

菊田一夫と「とんがり帽子」

菊田一夫 本戦の日 (1945年8月15日) 岩谷堂 (現奥州市江刺区)に住んでいた

菊田一夫は再び「緑の丘の赤い屋根」はこの建物モチーフにしたとされています。

草薙幸二郎は、日本映画が多作だった50、60年代、脇役として重要な役で、あ

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

ある青年が、ある老夫婦の殺害事件の容疑者として逮捕され、現場を実検した刑

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

菊田一夫は再び「緑の丘の赤い屋根」はこの建物モチーフにしたとされています。

草薙幸二郎は、日本映画が多作だった50、60年代、脇役として重要な役で、あ

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

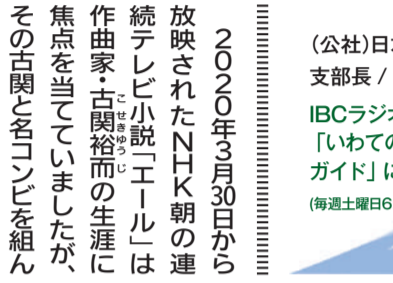
ある青年が、ある老夫婦の殺害事件の容疑者として逮捕され、現場を実検した刑

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

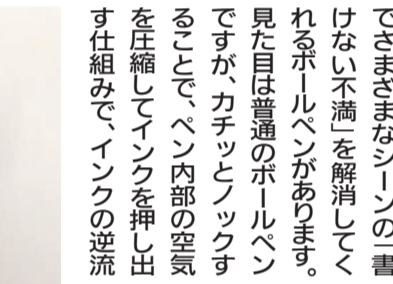
草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸



菊田一夫記念館内部



パイロットコーポレーション マルチボール ¥110(税込) 品番: LM-10(M/F)-B 細字と中字があります

パイロットコーポレーション マルチボール ¥110(税込) 品番: LM-10(M/F)-B 細字と中字があります

パイロットコーポレーション マルチボール ¥110(税込) 品番: LM-10(M/F)-B 細字と中字があります

パイロットコーポレーション マルチボール ¥110(税込) 品番: LM-10(M/F)-B 細字と中字があります

パイロットコーポレーション マルチボール ¥110(税込) 品番: LM-10(M/F)-B 細字と中字があります

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。

株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600 〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40 FAX 019-656-3601

草薙幸二郎の巻 文田田裕幸

パイロットコーポレーション マルチボール ¥110(税込) 品番: LM-10(M/F)-B 細字と中字があります

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。

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9回】低カロリーなひじきチャーハン 藤原 和広さん



水溶性食物繊維が多く含まれているひじき。糖分の吸収を緩やかにする働きがある。食後の急激な血糖値の上昇を防ぐことが期待できます。塩分が気になるときは減塩のものや水煮をみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。

1 たけのこをさいの目状に切り、水洗いをし、ざるに上げる。
2 しいたけの石突きを取り、荒みじん切りにする。しめじは手でほぐし、長ねぎはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。

3 ひじきを煮をパックから取り出し、キッチンペーパーで包み水気を切る。
4 フライパンにオリーブ油を敷いて熱し、たけのこ、きのこ、長ねぎの順に炒める。
5 香りが出てきたらひじきを入れ炒める。
6 ごはんを入れて潰

作り方

しながら混ぜ、調味料を入れて味付けをする。
7 卵を入れて炒める。
8 器に盛り、仕上げに万能ねぎ、とびっこや紅シヨウウ

材料(2人分)

ごはん200g、たけのこ水煮100g、ひじき煮(惣菜パック)60g、卵1個、長ねぎ20g、しいたけ30g、しめじ60g、オリーブ油大さじ1、調味料(和風だし、塩、しょうゆ、コショウ)各少々、飾り用に万能ねぎ、とびっこ、紅シヨウウガ少々

1食約321kcal

食後の血糖値上昇を防ぐ

水溶性食物繊維が多く含まれているひじき。糖分の吸収を緩やかにする働きがある。食後の急激な血糖値の上昇を防ぐことが期待できます。塩分が気になるときは減塩のものや水煮をみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。

1 たけのこをさいの目状に切り、水洗いをし、ざるに上げる。
2 しいたけの石突きを取り、荒みじん切りにする。しめじは手でほぐし、長ねぎはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。

3 ひじきを煮をパックから取り出し、キッチンペーパーで包み水気を切る。
4 フライパンにオリーブ油を敷いて熱し、たけのこ、きのこ、長ねぎの順に炒める。
5 香りが出てきたらひじきを入れ炒める。
6 ごはんを入れて潰

しながら混ぜ、調味料を入れて味付けをする。
7 卵を入れて炒める。
8 器に盛り、仕上げに万能ねぎ、とびっこや紅シヨウウ

塩分制限の実際②

加工食品・外食の塩分と減塩の工夫

慢性腎臓病の予防や食事療法で大切な塩分の制限。引き続き、今回は加工食品・外食の塩分と減塩の工夫を取り上げたいと思います。

注意したい加工食品の塩分(表1)

塩分の多い加工食品の摂取量・回数を減らすことで減塩が可能です。手軽で食べやすいベーコンやハムなどの加工肉類、ちくわなどの練り製品には漬物と同じくらいの塩分(2~3%)が入っています(表1)。その昔、ちくわをワサビしよゆで食べる光景をよく目にしましたが、ちくわ1本

(40g)は、1gの塩分を含みます。漬物にしようゆをかけるのと同じことです。塩分の多い加工食品は、単独(例:ウインナー3本だけ)で食べず、炒め物やグラタン、酢の物など料理の味付けとして取り入れることをお勧めします。1食当たりの塩分量が減り、減塩につながります。

組み合わせに注意(表1・表2)

コンビニでよく目にするおにぎりや弁当とカップラーメンの組み合わせ。一般的に、おにぎり1個の塩分は1g以上、カップラー

表1 加工食品の塩分量

食品名	量	塩分	塩分濃度	食品名	量	塩分	塩分濃度
ハーフベーコン	4枚1パック(32g)	1.0g	3.1%	食パン	6枚切り(60g)	0.7g	1.1%
ウインナー	2本(40g)	0.9g	2.3%	梅干し	1個(10g)	2.2g	22%
ちくわ	1本(40g)	1.0g	2.5%	カップ麺	1個(78g)	4.9g	
白菜漬	30g	0.9g	3.0%	ツナマヨおにぎり	1個	1.2g	
アジの開き	70g	1.4g	2.0%				

表2 外食メニューの塩分量

メニュー名	塩分量
にぎり寿司(9~10個)	4.1g
太巻き2個	1.0g
ラーメン	6.0g
ざるそば	2.9g
ハンバーガー	2.6g
鮭の弁当	3.2g
唐揚げ(4個)弁当	3.4g

外食の塩分(表2)

・減塩カップ麺(塩分1.5~2.5g)に変えるなどの対策があります。弁当やおにぎりなどには、塩分ゼロのお茶類を組み合せましょう。

外食の塩分(表2)

回転寿司は、皿数、サイドメニュー、そして、朝夕食など前後の食事での塩分調整をして、とぎとぎ、楽しむのがおすすめです。

管理栄養士 菊池洋子

メン4~5g、市販の弁当類は3g以上です。そのため、これらの組み合わせは

1食で塩分目標量(男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日、高血圧などがある場合は6g未満/日)をオーバーしてしまいます。減塩のためカップラーメンは、スープは飲まない

・ミニサイズに変える
・減塩カップ麺(塩分1.5~2.5g)に変えるなどの対策があります。弁当やおにぎりなどには、塩分ゼロのお茶類を組み合せましょう。

岩手の課題も食を通じて解消

捨てられていたものに付加価値を



猟をしたあとの鹿の扱い方がいかに大事かを熱心に説明をする兼澤さん



岩手・大槌鹿をおいしく楽しめる「MANA UP BOX」3,500円(税込)完全予約制で6,000円以上で配達無料

なかでも鹿肉をお弁当に使用することにした経緯と、会いに行きたそう。「ワイルドだけと繊細で丁寧な仕事を感じられる兼澤さんが獲れる特別。ジビエ料理ってフレンチのイメージですが、焼いて塩だけでもすばらしくおいしい。それをさらにおいしくして消費者の皆さまに提供するのが私たちの仕事」と共感し、課題解決のためこのお弁当の発売に至ったと言います。

「地元のを食べながら地域に貢献できるだけでなく、食育や環境教育にもつながり、商品を食べながら食卓で会話が弾んでくれたら嬉しいです」と柴田社長はこれからも食を通じて岩手のプロデュースに余念がありません。

岩手の課題も食を通じて解消

捨てられていたものに付加価値を

鹿の遭遇率が100%。これはただ事ではないと感じました」と話すのはマナアップの柴田社長。問題と感じ、いろいろリサーチを行った柴田社長は、同じように地域課題と感じていた大槌町の猟師、兼澤さん

なかでも鹿肉をお弁当に使用することにした経緯と、会いに行きたそう。「ワイルドだけと繊細で丁寧な仕事を感じられる兼澤さんが獲れる特別。ジビエ料理ってフレンチのイメージですが、焼いて塩だけでもすばらしくおいしい。それをさらにおいしくして消費者の皆さまに提供するのが私たちの仕事」と共感し、課題解決のためこのお弁当の発売に至ったと言います。

MANAUP MORIOKA
盛岡市内丸6-12-1F
019-653-1421(0575)

広告内に『ミック』が隠れています! みつけてね!

公営キャラクターミック

もりもん 金利上乘せ実施中!

年金定期 年金定期II型

盛岡信用金庫

サービス付高齢者住宅

やまぼろし桜台

電話: 019-667-1977

お盆の集いに美藤のおもてなしを

美藤/MIFUJIのうなぎ

8/4(木)は土用の丑の日

肝吸付 国産うなぎ 4,200円(4,536円8%税込)

寿司皿盛セット 10,000円(10,800円8%税込)

岩手山 2,000円(2,160円8%税込)

水月 3,500円(3,780円8%税込)

019-653-1421

夏ののりきる TOMA TOMAカレー

夏野菜のグリーンカレー

レギュラーサイズ 1,100円(税込)

レディースサイズ 920円(税込)

シュリンプカレー

レギュラーサイズ 950円(税込)

レディースサイズ 770円(税込)

019-681-1704



いわて医療通信 【口の健康と全身の健康とのかわり】

5. 摂食嚥下とは

込みが始まります。喉仏が上にあがることで喉頭蓋という蓋で声門を閉じ、气道に食べ物が入

「食べる」ことは、皆さん「食べて飲み込む」ことを「摂食嚥下」と言いますが、摂食嚥下のメカニズムは「先行期」「準備期」「口腔期」「咽頭期」「食道期」の5期に分類されます。最初「お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために」お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために

「食べて飲み込む」ことを「摂食嚥下」と言いますが、摂食嚥下のメカニズムは「先行期」「準備期」「口腔期」「咽頭期」「食道期」の5期に分類されます。最初「お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために」お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために

「食べて飲み込む」ことを「摂食嚥下」と言いますが、摂食嚥下のメカニズムは「先行期」「準備期」「口腔期」「咽頭期」「食道期」の5期に分類されます。最初「お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために」お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために

「食べて飲み込む」ことを「摂食嚥下」と言いますが、摂食嚥下のメカニズムは「先行期」「準備期」「口腔期」「咽頭期」「食道期」の5期に分類されます。最初「お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために」お腹がすいたな、何を食おう、これを食べるために

体が暑さに慣れないままに梅雨明けのような暑さが訪れました。この先、高温化する夏に気をつけたいのが熱中症・脱水症です。特に小児や高齢者は体温調節機能が不完全で外気温の影響を受けやすく、温度に対する感覚も鈍いため注意が必要です。また、水分保持機能についても高齢者は体内の水分貯蔵場所となる筋肉の量が低下していますので、脱水症を招くリスクが一層高まります。

体が暑さに慣れないままに梅雨明けのような暑さが訪れました。この先、高温化する夏に気をつけたいのが熱中症・脱水症です。特に小児や高齢者は体温調節機能が不完全で外気温の影響を受けやすく、温度に対する感覚も鈍いため注意が必要です。また、水分保持機能についても高齢者は体内の水分貯蔵場所となる筋肉の量が低下していますので、脱水症を招くリスクが一層高まります。

体が暑さに慣れないままに梅雨明けのような暑さが訪れました。この先、高温化する夏に気をつけたいのが熱中症・脱水症です。特に小児や高齢者は体温調節機能が不完全で外気温の影響を受けやすく、温度に対する感覚も鈍いため注意が必要です。また、水分保持機能についても高齢者は体内の水分貯蔵場所となる筋肉の量が低下していますので、脱水症を招くリスクが一層高まります。

体が暑さに慣れないままに梅雨明けのような暑さが訪れました。この先、高温化する夏に気をつけたいのが熱中症・脱水症です。特に小児や高齢者は体温調節機能が不完全で外気温の影響を受けやすく、温度に対する感覚も鈍いため注意が必要です。また、水分保持機能についても高齢者は体内の水分貯蔵場所となる筋肉の量が低下していますので、脱水症を招くリスクが一層高まります。

水分とミネラルをバランスよく

環境に合わせて夏の補水

環境により異なります。例えば、野外での活動が多く、発汗量も多い場合には水分の他に塩分も失われます。人の体液は99%の塩分濃度を保とうとするので、水「水で薄める」冷やしすぎ

肩・肩甲骨まわりの不調を解消②



暑さも本番、ぐっすり眠れていますか。今回の「胸椎トントン・クルクル」運動は、背骨のなかでも胸椎周りの筋肉をリセットします。背骨周りのリセットを行うと自律神経のバランスが整い、また寝返りが打てるようになります。胸椎トントン、胸椎クルクル、ポイント、やり方、オススメのタイミング

霊黄参 (Rei-Kou-San) advertisement. Includes product image and contact info for Miyate Pharmacy.

Hachi (ハチ) advertisement. Features a dog icon and describes a pet monitoring service using Apple Watch and iPhone.

メンズヒゲ脱毛 (Men's Beard Shaving) advertisement. Promotes a 3,990 yen offer at Be-Free salon.

和泉屋 (Wakuiya) advertisement. Offers antique and home goods services, including cleaning and appraisal.

Takaya Real Estate advertisement. Promotes services for property management and consultation, featuring a QR code and contact number.

HEYWA Construction advertisement. Shows a concrete pump truck at a construction site and provides contact information for Heiwa Tsusho.

旧餌差小路界限(前編)



まだまだ暑い日が続きます。とはいえ一日中、冷房の部屋にいるよりも、朝晩の涼しい時間帯にちよつと散歩をして体を動かしたいところです。

餌差小路は侍町だったと南部の殿様、とりわけ27代利直公、28代重直公、29代重信公には鷹狩り好きのDNAが脈々と受け継がれてきたよう、当時は軍事演習や領内検分も兼ねて鷹狩りが盛んに行われていました。鷹狩りとは鷹を捕まえる狩りではなく、鷹を使ってウサギなどの小動物を捕らえさせ、餌とすりかえる狩猟法ですが、その鷹を調教する鷹匠の屋敷が軒を連ねていたのが、現在の

杜陵小学校裏手、とりょう保育園の前の通りから下ノ橋町の遠山病院に至る路地、鷹匠小路と呼ばれていたところ。一方、この鷹に与える餌を調達するのが御餌差衆の役目でしたが、鷹匠よりは身分が低いため、肴町や十三日町と遠曲輪濠で隔てた外側に住まわせていたのだ。その一帯は御餌差町と呼ばれていました。

その後、復したものの以前ほど盛んには行われなくなったため御餌差衆も減少。御餌差町にも一般諸士の屋敷が立ち並ぶようになったこと

り払ったといわれています。その一つが花輪伊豆という武士の屋敷で、買い取ったのはかつて花輪に仕えた士分でありながら時代を見越して実業家の道を進もうとしていた元勘定奉行・菊池金吾でした。1868(明治元年)のことです。 ※次号、後編へ続く。



柳田国男も自著『妖怪談義』のなかで「昔蒙古人を怖れていた時代に、そ

いい始めたのだらうという説さえある」としながらも、これをやんわりと否定し、化け物が人を怖がらせる際、最初に「噛もう」と言っていたのが、やがて地方ごとに変形され、モッコやモークに変わった、そう論じている。

この「モーク」の基本形は「モーク」であり、この「モーク」は、馬ツコ、ベゴツコと同じで東北独特の方言とい

の声に答えるように、峠路のあちこちから、たくさん物凄く遠吠えが聞こえてきたという老人の話を書いている。(中略)狼はウオーと鳴くように私たちが考え

に類する風習ではあるけれど、かつて現場で行事を見た時の印象は「獣の神」だった。伝承されていた古い面は鬼ではなく獣だったし、台詞の合間に「ゴック」「ゴック」と鼻を鳴らしたり、山から来るという設定にも畏怖すべきオオカミを感じた。



イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

子らを戒める恐怖の正体

「モーク」

柳田先生は「例えば秋田ではモッコ、外南部ではアモッコ、岩手県も中部部ではモッコ、それから海岸の方に向かうとモッコ又はモーク」と説明している。なるほど、そういうモークもモッコも「」が付く。ということ

もを戒めるほどの迫力は無い。では、それ以外で「モーク」と鳴いたとされるものはな

「モーク」とは、時に子どもをさへ襲う二ホンオオカミの遠吠え。この説に私は賛同したい。

最後に、妄想を膨らませる。往時、オオカミに命を奪われた子どもも多かったという。私たちが知る地元

Advertisement for Watanabe Industrial (渡辺工業所) featuring a large green truck and the slogan '未来をつなぐ創造力' (Future-creating Creativity). Includes contact information for their various branches.

Advertisement for Iwate Golf Club (岩手ゴルフ倶楽部) celebrating its 85th anniversary. Features a table of monthly membership fees and a list of events.

Large advertisement for Sugar Home (シュガーホーム) real estate. Promotes a '270 plan' where all prices are 'complete prices' (完成価格). Shows various house models and provides contact details for their branches in Kitauze, Sendai, and Sendai West.

美容と健康を追求したエステサロン「FACE盛岡本店」が移転。美容と健康の究極のアンチエイジングを提唱し、体の中と外からサポートいたします。今なら移転記念でお得に施術が可能。本物の

クリニック推奨!ハイドラフェイシャル 肌質、年代を選ばず使用できるトリートメントで乾燥肌や敏感肌の方でも安心。
1回 33,000円 → **22,000円**

小顔顔筋形成 + デコルテトリートメント
オーダーメイドパック付 60分 22,000円 → **11,000円**

SHR 脱毛 ※1年間使い放題(最大30回まで保証付)
◆全身脱毛(顔・VIO込) ◆部分脱毛 ◆他サロン経験者
200,000円 **100,000円** **100,000円**

ハイフクーポン キャンペーン価格
◆顔 定価1回 18,000円 → **15,000円**
◆二の腕 定価1回 13,000円 → **11,000円**
◆腹 or 背中～腰 定価1回 25,000円 → **18,000円**
◆脚(裏表・太もも～ふくらはぎ含む) 定価1回 30,000円 → **25,000円**

FACE 盛岡本店 盛岡市上堂4丁目112-7
予約・お問い合わせ 平日:11時～20時(最終受付) 定休日:日曜・祝日
TEL 019-601-5945 土曜日:10時～19時(最終受付) メンズ専用個室あり

『FACE盛岡本店』が移転

美容と健康を両面からサポート

美容と健康を追求したエステサロン「FACE盛岡本店」が移転。美容と健康の究極のアンチエイジングを提唱し、体の中と外からサポートいたします。今なら移転記念でお得に施術が可能。本物の

皆さまの容姿に関するさまざまな悩みを『美容は予防』の観点のもと、プロフェッショナルチームが一丸となり解決してくれる「FACE盛岡本店」が8月2日、盛岡市上堂ガスト裏に移転リニューアル。美容家でコガオリストの代表、Fujimura直営の本店は、美容以外にも健康面からもお客さまを第一に考えた「美と健康の究極のアンチエイジング」を提唱し、体の中と外からサポートいたします。今なら移転記念で

皆さまの容姿に関するさまざまな悩みを『美容は予防』の観点のもと、プロフェッショナルチームが一丸となり解決してくれる「FACE盛岡本店」が8月2日、盛岡市上堂ガスト裏に移転リニューアル。美容家でコガオリストの代表、Fujimura直営の本店は、美容以外にも健康面からもお客さまを第一に考えた「美と健康の究極のアンチエイジング」を提唱し、体の中と外からサポートいたします。今なら移転記念で

皆さまの容姿に関するさまざまな悩みを『美容は予防』の観点のもと、プロフェッショナルチームが一丸となり解決してくれる「FACE盛岡本店」が8月2日、盛岡市上堂ガスト裏に移転リニューアル。美容家でコガオリストの代表、Fujimura直営の本店は、美容以外にも健康面からもお客さまを第一に考えた「美と健康の究極のアンチエイジング」を提唱し、体の中と外からサポートいたします。今なら移転記念で



美容家【コガオリスト】
tei.fujimura
(小顔顔筋形成考案者)

The CITIZEN

本物の輝きは、内に秘めて。
精度、品質、デザイン。そのすべてに唯一無二の輝きを求めて。
1年間を1秒の誤差で刻みつづける。世界最高精度*の年差±1秒ムーブメント Caliber0100を包み込むのは、K18イエローゴールドの輝きと、国の無形文化財にも指定される手漉き和紙「土佐漉紙」の美しく上質な風合い。
限定50本、美しき1秒の世界がここに。
AQ6032-03P ¥2,200,000(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/

2F ジュエリーサロン
1F ウォッチサロン
道又時計店 検索

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玉山総合福祉センター(浜民字泉田) 8月1日(日)10時～12時 定員20人
②青山地区活動センター(青山三) 8月17日(金)13時半～15時半 定員15人
③松園老人福祉センター(西松園二) 8月18日(土)13時半～15時半 定員20人
④津志田老人福祉センター(津志田西二) 8月22日(月)10時～12時 定員30人
⑤加賀野老人福祉センター(加賀野四) 8月23日(火)13時半～15時半 定員30人
⑥太田老人福祉センター(上太田細工) 8月26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

各種イベント

岩手県民オーケストラ第72回定期演奏会
8/7(日) 開演14時(予定)
コロナ感染拡大のため、2年半ぶりの演奏会です。釜石市出身、国内外の多数のコンクールを優勝している小井土文哉さんをソリストとしてお迎えしてベートーヴェン・ピアノ協奏曲第4番ほかを演奏します。
会場:盛岡市民文化ホール(マリオス) 大ホール

入場料:1,200円(1,500円)※()は当日料金
問合せ:☎080-5532-0394(齋藤)

「盛岡市はねケア検診(骨粗しょう症予防検診)」受診者募集

対象:盛岡市に住所があり、令和5年3月31日現在の年齢で30～70歳の人(すでに骨粗しょう症と診断された方、治療中の方、同検診で要精密検査になった方は除きます)
内容:超音波による踵の骨の骨強度測定
受診料:1,500円
時間:10時～11時/11時～12時/14時～15時半
日程:高松地区保健センター(上田字毛無森) 7月28日(金)、8月25日(金)
都南地区保健センター(津志田14) 7月29日(金)、9月28日(金)
青山地区活動センター(青山三丁目) 8月26日(金)
盛岡市保健所(神明町) 10月2日(日)
玉山総合福祉センター(浜民字泉田) 11月15日(日)
申込:問い合わせ先で6月15日(日)から電話で受け付け。盛岡市ホームページからも申込できます。
問合せ:☎019-603-8301(盛岡市保健所 企画総務課)

ワイン講座

大迫で見る・知る～ブドウ畑からボトルまで～
9/3(土) 8時20分～12時40分

初代民選知事・国分謙吉が1950年ブドウ試験地を開拓した大迫を訪ね、ブドウ畑からボトル詰めされたワインとなるまでを辿ります。
場所:浜民公民館集合・解散
行き先:花巻市葡萄が丘農業研究所にてブドウ畑見学と所長講話
ワインシャトー大迫(株式会社エーデルワイン)にてワイン工場見学
※感染症対策のため試飲・昼休憩はなし
対象:盛岡市在住の20歳以上(学生を除く)
定員:15人 参加料:30円(保険料)
申込:メールまたは往復はがきに①講座名「ワイン講座」②氏名(ふりがな)③性別④年齢⑤住所⑥電話番号をご記入のうえお申し込みください。定員を超えた場合は抽選となります。
申込先:〒028-4132 盛岡市浜民字鶴塚55 kouza-himekami@mfca.jp
締切:8月16日(日) 必着
問合せ:☎019-683-2354(浜民公民館・姫神ホール)

読者プレゼント

遊食屋 FUJI NEXT様より

鬼の手唐辛子

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。

シニアズ編集部より

特選乾しいたけ(どんこ)

乾燥しいたけのなかでも見た目と食感が優れている「どんこ」。煮物だけではなく、ステーキや炊き込みご飯にもおすすめです。内容量135gを1名様にプレゼント。

旅の面白さを

ここ数年の災禍も日常になりつつある昨今、少しずつ遠出をする人たちも増えてきました。これから、あるいはもう少し落ち着いた旅がしたいと考えている方も多いのではないのでしょうか。そんな方にオススメなのが「飛び立つ季節」の「旅の面白さを」です。本作はJR東日本の新幹線車内誌「トランヴェール」に掲載された短編35編を収録。もともとファンの多い車内誌ですが、外出控えて読めなかつたという声も多かったと思います。前作「旅のつばくろ」は箱根や盛岡などが紹介されていましたが、今作は会津や男鹿、日光など徐々に北から南へと舞台が移っていきます。軽やかで読みやすい沢木さんの文章が、「目的のない旅」の面白さを

ここ数年の災禍も日常になりつつある昨今、少しずつ遠出をする人たちも増えてきました。これから、あるいはもう少し落ち着いた旅がしたいと考えている方も多いのではないのでしょうか。そんな方にオススメなのが「飛び立つ季節」の「旅の面白さを」です。本作はJR東日本の新幹線車内誌「トランヴェール」に掲載された短編35編を収録。もともとファンの多い車内誌ですが、外出控えて読めなかつたという声も多かったと思います。前作「旅のつばくろ」は箱根や盛岡などが紹介されていましたが、今作は会津や男鹿、日光など徐々に北から南へと舞台が移っていきます。軽やかで読みやすい沢木さんの文章が、「目的のない旅」の面白さを

シニアズブックカフェ 東山堂 川徳店 杉本貴宏

目的のない旅の風景

「旅の面白さを」は、箱根や盛岡などが紹介されていましたが、今作は会津や男鹿、日光など徐々に北から南へと舞台が移っていきます。軽やかで読みやすい沢木さんの文章が、「目的のない旅」の面白さを

「旅の面白さを」は、箱根や盛岡などが紹介されていましたが、今作は会津や男鹿、日光など徐々に北から南へと舞台が移っていきます。軽やかで読みやすい沢木さんの文章が、「目的のない旅」の面白さを

「旅の面白さを」は、箱根や盛岡などが紹介されていましたが、今作は会津や男鹿、日光など徐々に北から南へと舞台が移っていきます。軽やかで読みやすい沢木さんの文章が、「目的のない旅」の面白さを

「旅の面白さを」は、箱根や盛岡などが紹介されていましたが、今作は会津や男鹿、日光など徐々に北から南へと舞台が移っていきます。軽やかで読みやすい沢木さんの文章が、「目的のない旅」の面白さを

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8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(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

WINS本宮

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。

- 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](https://twitter.com/sakurakeisei)



さんさ踊りがつなぐ絆

盛岡民謡愛好会
さんさ踊り集団「遊佐会」代表
遊佐 齊さん (77)

1945年、満洲国牡丹江市生まれ。戦争で両親と死別し矢巾町の母の実家で祖父母に育てられる。岩手県立盛岡工業高等学校卒業後、百貨店勤務を経て教員に。県内各地の赴任校でさんさ踊りなど郷土芸能を指導。今年45回目を迎える「盛岡さんさ踊り」の立ち上げメンバー

さんさ踊りに魅き込まれて夕方になると、どこからともなく太鼓や笛の音が響き渡り、いつもの夏がやっとなってきた。3年ぶりとなる「盛岡さんさ踊り」の開催に、喜びと期待が大きく膨らみます。

「太鼓を叩いた時の音がいいじゃないですか」と話すのは、盛岡民謡愛好会さんさ踊り集団「遊佐会」代表の遊佐齊さん。人生の大半を、さんさ踊りと共に歩んできました。その出会いは、遊佐さんが4歳の時。太鼓の音に誘われて、自宅近くに足を通ると、例大祭前日の宵宮で「矢次白山神社流矢次さんさ踊り」が奉納されていた。その躍動的な光景に「いや〜なんたらいい踊りだね」と感動したといひます。「戦争で両親を亡くし兄弟もいなかったから、いつも一人ぼっちでね。太鼓や笛の音が聞こえるとワクワクして、隣の部落まで歩いて見に行ったものです」と遊佐さん。見よう見まねで踊り始め、次第に踊りの輪に溶け込み、どんどん魅了されていきました。

大好きなさんさ踊りの魅力を伝えたいと、昭和45年に赴任した田老町立(現宮古市立)田老第一小学校で初めてさんさ踊りを指導した遊佐さん。学習発表会で「盛岡さんさ踊り」を披露し、そこから「田老さんさの会」の結成へとつながりました。盛岡市立上田小学校では運動会で発表する「統合盛岡さんさ踊り」を指導してほしいと依頼され、さんさ踊りの太鼓が好きなお子もたちを募りました。「一人一人の性格を見て、自主性を持ってもらえるように太鼓の指導をしました。毎朝みんな練習をするようになり、その甲斐もあって本番では一体感のある素晴らしいさんさ踊りを披露しました」

「盛岡さんさ踊り」の始まりは昭和53年。その2年前に、伝統さんさの18団体による「盛岡さんさ踊り振興協議会」が組織されました。「当時は「盛岡川まつり」という夏祭りがありました。盛岡の人はさんさ踊りが好きだし、見るお祭りから参加するお祭りにしよう」と動き出しました。遊佐さん、当時の盛岡市長の工藤巖氏から依頼を受け、「盛岡夏まつり」さんさ踊り振興協議会の指導普及員として、地域ごとの多種多様な「伝

統さんさ踊り」をベースに、誰でも踊れるような「統一さんさ踊り」の考案に携わりました。その踊りは「統一さんさ(一番)」「七ツくずし(二番)」として、40年以上の時をつないで現在も大切に踊り継がれています。

第1回目から毎年パレードに出場してきた「遊佐会」ですが、コロナ禍で集まって練習することができず、メンバーはピーク時の300人から20人まで減少。今年も例年通りの参加人数が集まらなかったのですが、盛岡市のマリオスで行われる「伝統さんさ踊り競演会」へ出演することになりました。「1回目から欠かさずに出場してきたパレードに出られないのは本当に残念で悔しいですが、今年の5月に秋田市で行われた『東北絆まつり』にも出ましたし、今年も秋頃まで出演依頼がいろいろと続いています。メンバーも徐々に戻ってきているので、来年こそはパレードに」と意気込みを語る遊佐さん。「遊佐会」や「田老さんさの会」メンバーには、教員時代の教え子もいます。宮古市や八幡平市には「遊佐会」と一緒にパレードに参加してきた仲間がいます。さんさ踊りを通じて人と人がつながり、その絆が脈々と続いていることが「何よりも嬉しい」と笑顔の遊佐さん。「遊佐先生」と慕ってくれる人がいる限り、100歳になってもさんさ踊りを続けていきたいと話してくれました。

「突然、不動産業者が訪ねてきて自宅マンションを売らなさいかと言われた。断ったが朝から夜まで居座られた。売ってくれたら入所先の施設を探すとわれ、自分も高齢のため価値を上げさせてくれるならと答えたら売ることになった。書面に署名したが何の書類かわからず、不安になったので待つてほしいと言ったが取り合ってもらえなかった。」

「不動産業者から住宅の件で話があると電話があり訪問を了承した。営業員が訪ねてきて、一千万円で自宅マンションを買取り、13万円に住み続けられる。管理費や修繕費、固定資産税がかかるから売らなさいと言われた。断ったが早く売らなさいと急

自分らしい最後を迎えるための活動「終活」。その一環で自宅の今後を考えている方も多いそう。相続などさまざまな方法があります。近頃、自宅の売却に関するトラブル相談が多く寄せられています。

「突然、不動産業者が訪ねてきて自宅マンションを売らなさいかと言われた。断ったが朝から夜まで居座られた。売ってくれたら入所先の施設を探すとわれ、自分も高齢のため価値を上げさせてくれるならと答えたら売ることになった。書面に署名したが何の書類かわからず、不安になったので待つてほしいと言ったが取り合ってもらえなかった。」

不動産業者に自宅を売却する契約が成立してしまうとクーリング・オフは適用されません。契約解除するため手付金の倍額を売主に支払わなくてはならない場合もあります。不動産に関する取引は必要手続きも多く複雑です。不明な部分や納得できないことがあるときは契約しないうちにしましょう。勧誘が迷惑なときはきっぱりと断り、売却するつもりがなければ明確に意思を伝えましょう。ほかに不動産に関する取引に関して不安に思うことがあったときは消費者ホットライン(電話188)へ。

シニア世代の相談が増加

自宅の売却トラブル

シニア世代の相談が増加

「突然、不動産業者が訪ねてきて自宅マンションを売らなさいかと言われた。断ったが朝から夜まで居座られた。売ってくれたら入所先の施設を探すとわれ、自分も高齢のため価値を上げさせてくれるならと答えたら売ることになった。書面に署名したが何の書類かわからず、不安になったので待つてほしいと言ったが取り合ってもらえなかった。」

不動産業者に自宅を売却する契約が成立してしまうとクーリング・オフは適用されません。契約解除するため手付金の倍額を売主に支払わなくてはならない場合もあります。不動産に関する取引は必要手続きも多く複雑です。不明な部分や納得できないことがあるときは契約しないうちにしましょう。勧誘が迷惑なときはきっぱりと断り、売却するつもりがなければ明確に意思を伝えましょう。ほかに不動産に関する取引に関して不安に思うことがあったときは消費者ホットライン(電話188)へ。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

さんさ踊り期間中(8月1日~4日) 営業時間延長!
10時~21時まで
県産地ビール出します!

食べるSDGs!
大槌町の産肉を使用した
manaup box
3,500円(税別)

大好評発売中
New 和スイーツ
プレーンどらやバターどらや抹茶ホイップどら

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

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

食べ放題バイキング
かに&ステーキ
料理長厳選串揚げ10種と
とろサーモン&まぐろ
20種類のフルーツ&デザートbuffet

期間限定
2022.7月23日(土)~10月10日(月)まで

詳しくはこちらから

花巻温泉
佳松園・ホテル千秋園
ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125
TE0198-37-2111 (受付時間) 9:00~19:00

花巻温泉公式サイト 検索

花巻温泉倶楽部
Hanamakionsen club

会員募集中
会員限定プランや割引などお得な情報をメールマガジン、郵送ダイレクトメールでお届けいたします。

会員登録で
あんぱん
プレゼント!