2024.2月号 無料配布
【月刊245号】 次号/2月25日第4日曜日発行!!
UD Universal Design 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:KOHOメディア株式会社
〒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/太田有紀/及川知史

大人のための情報紙 シニアズ Senior's

シニアズホームページ https://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
齊藤会長の今月の一言
「頭の良し悪しより心の良し悪し」
ホームページリニューアル
グループ全20事業が支える地域の笑顔
三協メディケア 検索

通信の力で岩手に活力を

東日本電信電話株式会社 岩手支店長 後藤(ごとう) 高宏(たかひろ)さん(48)

1975年生まれ、愛知県名古屋市出身。信州大学経済学部卒業後、日本電信電話株式会社(NTT)入社。東日本電信電話株式会社(NTT東日本)福島支店から復興庁に出向し、宮城支店部長を経て2023年6月から岩手支店長。趣味はスポーツ全般。テニスは学生時代から励み実業団でも活躍。夏はゴルフ、冬はスキーと岩手でもスポーツを満喫中。座右の銘はガンジーの言葉「明日死ぬと思っていきなさい。永遠に生きると思って学びなさい」

NTTという大舞台の魅力

「起業するつもりで経済学部に進みましたが、自分でゼロから始めるよりNTTというステージを借りた方が大きい仕事ができると思った」と話すのは、NTT東日本岩手支店長の後藤高宏さん。まだスマホがなかった学生時代、大学でパソコン通信をした際に電力線ではなく電話線を使うことに着目し「今後インターネットができて世界中とつながる時、電話の回線が重要な位置付けになる」と情報通信業に無限の可能性を感じたといいます。

入社から5年ほど経ったころ、何か面白いことがしたいと常々考えていた後藤さんに新商品の開発に携わるチャンスが訪れました。「NTTも変わらなければ」という危機感があって、若手を含めて社員が集められて商品開発をしました。なんとかして新しいことができないか毎日みんなで遅くまで喧喧諤諤やりました」。電気通信事業法やNTT法を踏まえつつ、知恵を絞り、新たなインターネット接続サービス「フレッツ光」などの開発・マーケティングに携わったといいます。

「今皆さん普通に光回線を使っていますが、当時は既に電話線が行き渡っている状況で、全国津々浦々のお客さまの家までもう一本光ファイバーの線を引き直そうなんて誰も考えなかったと思います」と後藤さん。需要・効果など市場調査を行い、経営陣に何度も説明しながら一歩ずつ前進し、NTTというステージを借りたからこそ大きな野望を実現することができたと振り返ります。「通信をつなぎ続ける」というベーシックな部分と、社会を変える新サービスの提供や企業のDX推進、地域社会の課題解決などチャレンジングな部分を併せ持つことが、NTTという企業の面白さだと後藤さんは言います。

復興庁での2年間と東北への特別な思い

後藤さんが福島支店に赴任した翌年、東日本大震災が発災しました。「NTTは沿岸部2700㎞の通信ケーブルが流されました。NTTのサービスはつながって当たり前なんです。どんな災害があろうと通信手段を提供するのが僕らの責務ですから」と、地震・津波・原発事故で大きなダメージを受けた福島で復旧・復興に奔走しました。

この福島での経験により後藤さんに思いがけない所から声がかかります。「さすがに自分では…と何度かお断りしましたが、被災地の道路や街並み、そこで暮らす人の思いが分かる人間だからと声をかけてもらったと考え、私の経験がお役に立つならとお引き受けしました」と、2013年から2年間、復興庁へ出向することになったのです。

家族を福島に残し復興庁に行くと、後藤さんを含め少人数のインフラチームで住宅、上下水道、道路、河川、ダム、港湾、田畑まで多岐にわたる国家公務員業務を担当する日々。知らないこと、初めてのことばかりで「しんどい」の連続でしたが、被災地のために歯を食いしばって乗り越えたことが貴重な成功体験になったといいます。「インフラ復旧・復興支援の仕事で、岩手の沿岸部にも何度も行きました。関係府省庁等と調整して計画し予算化した復興道路・国道45号線が約2年前に久慈まで全通した時は本当に嬉しかった」と笑みがこぼれます。後藤さんから始まり2年で終了する予定だったNTTから復興庁への出向は、後任が派遣されたといいます。

福島支店から復興庁を経て宮城支店、そして岩手支店と続き、東北には特別なご縁を感じるという後藤さん。通信をベースに地域の課題を解決し、地域に還元できることをしたいと話します。

「例えば、岩手は森林も海も風もあって、再生エネルギーの資源が山ほどある。地域が資源を活用して電気を作って活用すれば、岩手の経済と雇用が潤います。地方が供給側に回るゲームチェンジを起こすチャンスがあるはず」。そのために地域に根差して事業を運営しているNTTが地域企業とさまざまな形で連携することも考えているとのこと。「なんとか岩手・東北に恩返しがしたいと思っている」と後藤さん。県内隅々まで足を運び地域に溶け込み、地域の人たちと一緒に地域の将来のためになるような面白いことをやり遂げたいと話します。

まずは社内からと、打ち合わせや会議で一度は笑いをとることを日課に掲げ、なんでも話しやすい雰囲気を作っているとのこと。笑うことで心の緊張のハードルを下げ、ざっくばらんにアイデアを出し合い、岩手の地域資源でビジネスを創出したいと話します。

大森ふじおのシニアナビ

生涯現役のシニア
～90歳で15冊目の本～

生涯現役で頑張るシニアが増えています。15冊目の本「生きて書いて九十年」を出版した県中小企業診断士協会顧問の宮健さん(90)もその一人。岩手銀行員時代に第1冊目の「経営分析実務」(1970年)を執筆してから、この半世紀にわたり「いわて流通の先駆者たち」、「二足のわらじ」などを上梓(じょうし)し、行員や診断士の仕事と文筆の活動を続け、二刀流を実践しています。

卒寿記念の新刊では「日報論壇」(岩手日報)や「宮健のズバリ寸評」(日刊岩手建設工業新聞)などから90編を収録。同行中ノ橋支店(現赤レンガ館)支店長時代の赤レンガギャラリー開設の思い出、原敬から学んだ挫折を乗り越える不屈の精神、人の心に灯をともす人としての寂聴さんのこと、ニューヨークタイムズで盛岡を紹介したモドさんへの感謝の気持ちなどが収められ、宮さんの人柄と関心の幅広さをうかがわせています。24歳のとき、新聞小説コーナーに恋愛小説で応募し、3席に入るなど早くに文才を発揮。その後は経営の要諦と文学・歴史からの学びの大切さを平易な文でつづってきました。「多くの人との出会いで、15冊目を出せました。これからは社会貢献で恩返しをしたい」と90歳の決意を語る宮さん。今年は「知性より品性」をテーマに掲げており「ネットで知識は得られる時代。人の価値は品性」と含蓄のある話をしていました。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

15冊目の本を出した90歳の宮さん

MS&AD
三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店
保険の相談は 019-623-2400 担当 荒木田
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
保険に関することなら何でもご相談ください

盛岡日産モーター
本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123
本社 仙北店 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5 Tel.019-681-6623
盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

ずっと続く物価高騰や突然やってくる自然災害で、不安に思う日が多くなってきました。少しでも安心・安全な生活が送れるよう、今から家族や自分の生活、そして未来のための「備え」を始めませんか。

不動産活用を検討中なら、早めに備えを

株式会社アート不動産

住 盛岡市本宮3-11-11
営 9時半～17時半
休 水曜日（繁忙期は除く）
☎ 019-636-3240

４月から始まる相続登記の義務化を背景に「不動産売却をしたい」、「空き家や空き地があるけど将来使わないのでどうしたらよいか」など早めに備えようと不動産の相談に来ている人が多いといいます。

賃貸、管理、売買、相続など幅広い不動産の悩みに対応してくれるアート不動産では、不動産や建物管理、相続に関する資格を持つ社員が在籍。一人で複数の資格を取得しているため、担当を変えずにさまざまな相談を受けることができます。社員一人一人がお客さんの悩みに寄り添うことを心がけているので「具体的な事例を踏まえて丁寧に説明をしてもらったので相談してよかった」という声も。売却以外にも不動産の有効活用についてもアドバイスしてくれるので、不動産の悩みはアート不動産で早めの解決がおすすめです。

不動産無料査定は コチラのフォームから　不動産の活用、相続、売却相談は アート不動産 本宮店

働きがいのある仕事で、生活に潤いを

桜心警備保障株式会社

住 盛岡市上堂三丁目19番4号
営 24時間
休 年中無休
☎ 019-641-4411

新年も始まったばかり、今年は貯金で万が一に備えませんか。

設立50年を迎えた桜心警備保障では50～60代以上のパート・アルバイト社員が200人近く所属し、まちの施設や駐車場の警備、工事現場の誘導やイベント会場での警備などさまざまな場所で私たちを危険から守る仕事をしてくれています。福利厚生が充実で、労災の上乗せ保険にも加入しているので安心して仕事ができ、休日や勤務時間など希望に合わせて働けます。「脱年功序列」を掲げており、実力や業務実績で評価し給与に反映してくれるので働きがいが感じられるのが大きな魅力。毎日仕事がしやすいよう職場環境の改善が常に行われ、研修も実施されるので未経験の方でも安心して始められます。

募集要項　採用担当 越場（こえば）まで、たくさんのご応募お待ちしています！

【業務内容】2号警備（交通・雑踏警備）【契約期間】期間の定めなし【試用期間】あり（3カ月）【就業場所】岩手・秋田・青森・宮城（希望に応じます）【就業時間】8:00～17:00【休憩時間】1時間【休日】要相談【時間外労働】あり（月平均5時間）【賃金】日給8,000円（誘導手当100～2,000円）【加入保険】雇用保険、労災保険、厚生年金、健康保険【募集者】桜心警備保障株式会社【雇用形態】正社員

便利な防災グッズで自然災害に備える

株式会社ダイトク

住 盛岡市上堂三丁目6番33号（本社）
☎ 019-646-5454（本社）
0193-62-6382（宮古営業所）
0197-51-6130（県南営業所）
休 日曜・祝日

いつ来るかわからない自然災害。防災グッズで万が一に備えましょう。

消防設備から防災・消防用品全般を取り扱っている株式会社ダイトクでは、もしもの時に役立つ初期避難用品のグッズやポータブル電源がおすすめだと話します。特にポータブル電源は運びやすいコンパクトなものから電化製品にも対応できる大容量タイプも取り揃えており、充電しておけばどこでも電気が使えるため需要が高まっています。メーカー保証後も不具合が出た場合はメンテナンスが可能で、購入時には丁寧な説明と多少の値引きをしてもらえることもあるそう。避難用品セットも非常食が入っているものもあるので一緒に備えておけば安心です。

他にも、気になるものがあればお近くの営業所にお電話を。

❶ポータブル電源 64,900円（税込）・512Wh・約7.6kg・約292×251×188mm
❷非常用持出袋セット 22,000円（税込）・13品入り・約4.9kg・約280×410×185mm
この他にも役立つ防災グッズを多数取り揃えております！

あなただけの唯一無二の物語

自分と家族のための自分史ブックレット

近年、認知度が高まってきた「エンディングノート」。貴重品の保管場所や暗証番号の記録、そして自分の意思を書き残すものでもあります。しかし、それ以外にも自身のエピソードも書き残してほしいと話すのはシニアナビの大森ふじおさん。人生を振り返り、思い出深い出来事も書き残すことでその人の意外な一面を垣間見ることができ、残された家族には一生の宝物になると言います。

大森さんは「自分史講座」の講師を務めてきた経験から、自分のことを書き残す大切さを実感。思い出すコツや伝えておいた方が良いこと、その人の言葉を活かした伝わる書き方などをアドバイスしてきました。「一人で書こうとすると意外と悩んでしまいます。ところがみんなで話しながらだといろんなことを思い出して次第に伝えたいことに気づき、最後には思いが詰まった自分史ブックができるんです」という大森さんの話から、シニアズ編集部では自分史を残したいという人たちで集まり書き残す機会が必要と考え「自分史ブックレット作成講座」を開催することにしました。講師の大森さんの意見をもとに作成したシニアズオリジナルのブックレットを使用し、人生を振り返りながら、家族に残したい思いを存分につづった世界に一つだけの自分史ブックレットを作成します。たくさんの思い出が書き残せるようになっています。

自分史を残すことは自分や家族のためになります。元気で健康なうちに家族への思いを残しませんか。

【開催】※決まり次第お知らせします。3月1日㊎、8日㊎、13日㊌（15日㊎予備日）14時～16時半（受付13時半～）
【場所】OLUCK（オラック）盛岡市開運橋通3-39ダビンチビルⅡ
【対象】岩手県在住の60歳以上の方
【費用】44,000円（税込）講座3回＋ブックレット付き

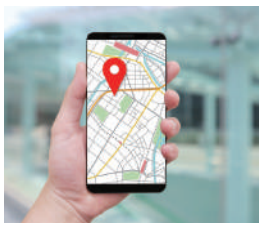
お申し込み・お問い合わせ
TEL 019-623-2788
FAX 019-623-3735
FAXの場合は氏名・年齢・住所・電話番号を明記してお送りください。
【応募締切】2月末まで
シニアズサイトからお申し込みの場合はコチラから

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

シニアに向けてのスマホ講座⑳

使ってみよう、地図アプリ



アプリによっては、乗り換え情報も知ることができる

初めて訪れるまちなどで、道を歩くのに不安になったりすることはありませんか。道がわからなかったり、以前に来た時と道路が変わっていたり…と、思ったように事が進まないことがありますよね。そんな時に役に立つのが、スマホの地図アプリです。今回は、Googleマップを例に解説していきたいと思います。

皆さんのスマホにも「Googleマップ」や「マップ」といったようなアプリは入っていますか。まずはそのアプリマークを押してみてください。すると画面の上に「ここで検索」という枠（検索バー）が出てくるはずです。そこに行きたい店の名前や施設名、地名などを打ち込むと、その場所が検索されます。

それでは、試しに自分の住んでいる町の市役所名を入れて検索してみてください。そこで「経路」という項目を押すと今いる場所から、市役所までの道のりが出てくると思います。移動手段によっても時間は変わりますが、これの便利なところは手段によってのおおよその移動時間がわかるところです。車なら、○分、徒歩なら○分といったように、項目が分かれていますね。そして、車のマークの隣には電車のマークがあります。こちらを選択すると、公共交通機関を利用しての所要時間の他、バスや電車の出発時刻も確認できるのです。どうでしょう、とても便利な機能だと思いませんか。

私はこの機能を知ってから、時刻表の紙を確認する回数がかなり少なくなりました。

次回も地図アプリのことを掘り下げていきますよ。それではまた。

Googleマップは、Google LLCの商標または登録商標です。

デジタル活用支援員
安城亜美（あんじょうつぐみ）

私たち 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。

建設業・重機輸送・重機リース
（一社）全国クレーン建設業協会会員
株式会社渡辺工業所
〒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

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第52回 七滝 800m

(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

焼切沢の七滝

2月は厳冬期である。「岩手山の七滝がそろそろ凍ったかな?まだ小さいかな?」誰とはなしにささやく。岩手山の西側に、屏風尾根と鬼ヶ城とが囲んだ巨大な外輪山がある。火口湖の御苗代湖と御釜湖は標高1500m。湖水は大地獄谷を下って左俣沢と合流し、焼切沢となって松川に落ちこむ。

2月は木の芽が出始める頃ということから「木の芽月」とも呼ばれる季節だそうです。私は「木の芽」という言葉から、柔らかい黄緑色、だんだん暖かくなる春の訪れが待ち遠しい色…という印象を感じました。今回は「どんな色か想像するのが楽しい名前の色」を集めてみました。

まずは「深海色」。海の奥底を思わせる濃紺のような深い色です。同じ青系でも「雫色」はまた違った青で、さわやかな水色。目の覚めるような鮮やかな色です。

次の「蜜柑色」は、甘酸っぱい香りがしてきそうな瑞々しいだいだい色。そして、ぽかぽかとした暖かさが感じられる「蒲公英色」は元気が出そうな黄色です。対して「桜貝色」は淡い色で、儚なくも力強さがあるような色に感じました。

最後は鮮やかな羽が特徴の孔雀にちなんだ「孔雀青」と「孔雀緑」。本物の孔雀の羽のような青と緑で、絶妙な色合いが特徴です。

同じ色の名前でも、文房具の種類や各メーカーで色味が違ってきます。見比べて気分が上がる、自分好みの色を探してみませんか。

平金商店パステル館
盛岡市肴町8-18
(肴町アーケード南側)
☎019(652)2881

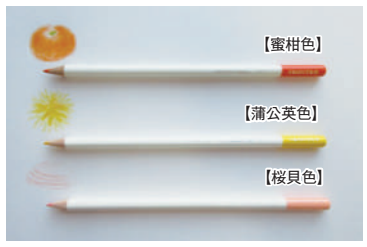
パステル館店長の

文具発見

平金商店 藤原店長

日本ならではの風流色

マーメイド紙:A3 各¥132(税込)



トンボ鉛筆:【色辞典】各¥132(税込)

顔彩:【吉祥】各¥264(税込)

冷え込みが幾日も続く厳冬の岩手山。七滝の水しぶきは、恐竜のような氷瀑をはぐくむ

2月は木の芽が出始める頃ということから「木の芽月」とも呼ばれる季節だそうです。私は「木の芽」という言葉から、柔らかい黄緑色、だんだん暖かくなる春の訪れが待ち遠しい色…という印象を感じました。今回は「どんな色か想像するのが楽しい名前の色」を集めてみました。

まずは「深海色」。海の奥底を思わせる濃紺のような深い色です。同じ青系でも「雫色」はまた違った青で、さわやかな水色。目の覚めるような鮮やかな色です。

次の「蜜柑色」は、甘酸っぱい香りがしてきそうな瑞々しいだいだい色。そして、ぽかぽかとした暖かさが感じられる「蒲公英色」は元気が出そうな黄色です。対して「桜貝色」は淡い色で、儚なくも力強さがあるような色に感じました。

最後は鮮やかな羽が特徴の孔雀にちなんだ「孔雀青」と「孔雀緑」。本物の孔雀の羽のような青と緑で、絶妙な色合いが特徴です。

同じ色の名前でも、文房具の種類や各メーカーで色味が違ってきます。見比べて気分が上がる、自分好みの色を探してみませんか。

平金商店パステル館
盛岡市肴町8-18
(肴町アーケード南側)
☎019(652)2881

2月は厳冬期である。気スポットである。

焼切沢の水量は並みではない。轟音をとどろかせて落下する滝の様相は圧巻だ。飛沫がレース状に凍りつき、巨大な氷瀑に成長する冬期限定の風物詩は見逃せない。雪が辺り一面にもっさり積もるころ、青氷の中で滝はいっそう激しく水しぶきを飛ばす。そうしてかじかんで憂鬱だ。「アベさんほらっ、雪がゆらゆら浮遊している。まるで海のプランクトンのようできれい!」同行していた浅見さんの感嘆符に、私のテンションは一気に上がった。昼降る雪を見上げると灰色だが、夜の暗闇で雪はいっそう白く、きらきら泳ぎながら舞っていた。

ある厳冬の夜、ラジオの取材で七滝へ向かった。冷気が肌をぴりぴりと刺し、手足が凍て溪谷全体は、幻想の大空間に変身するのだった。

宮沢賢治は青い御苗代湖を瞳に見立て、「焼切沢」を妹トシの死を悼んで流した涙にたとえている。透きとおった青氷と滝の残響と雪のひとひらに、賢治の思いを読み解く。あの大きな岩手山が泣いているのだ、兄の悲しみはいかばかりだったか。厳寒の岩手山は何もかもが美しすぎる。

七滝へは県民の森・フォレストアイから出発し、指示板に沿って森の小路を歩く。スノーシューやワカンがあれば申し分ないが、踏み固められた雪上ならツボ足も良い。滝の広場でシューを脱ぎ、雪を踏み抜かないよう注意して滝の直下まで進む。1時間30分で着く。

写真館ジェットプレーンの遺影講座⑤ 次回:遺影のあり方

あなたらしい1枚を

葬儀のためだけでなく、家族や友人、そして未来の子孫のため、今のあなたの姿を残す遺影写真。個性あふれる写真を撮ってくれる写真館ジェットプレーンでは、来店した瞬間からあなたらしい最高の1枚を撮るための準備が始まります。

「当日はぜひ、お気に入りの洋服でおしゃれをしてきてください。撮影の説明をしながら少しお話しをさせてもらい、その方の雰囲気に合わせて機材をセッティングして撮影を行います」とジェットプレーン代表の早坂さん。以前は東京銀座の百貨店に勤めており、多くの人を接客した経験から相手の個性を見い出し、その人の魅力が引き出せるようコミュニケーションを取りながら撮影してくれます。さまざまな表情を写真に収めてくれて、自分でも気づかない魅力的な表情を映し出してくれます。

希望があれば思い出の品やペットとも撮影が可能。趣味のテニスで使っているラケットとボールを持って撮影された方もいたそう。

約20分で撮影は終了。最大100カット前後の中から選べるので、お気に入りの写真がきっと見つかるはず。出張撮影も可能(出張費別途要)ですので、キャンペーン中の今こそ、あなたらしい1枚を撮影しませんか。

写真館ジェットプレーン
盛岡市松園2-27-11
☎019(661)7311

スタジオ内に入るものなら一緒に撮影が可能です

ジェットプレーン代表 早坂 修

商品紹介
・ポートレート(遺影写真) 12,000円(税込)
【シニアズ読者特典】10%割引 2024年2月末まで
※上記商品に限り
ご予約の際に「シニアズを見た」とお伝えください。
公式サイトはコチラ

画面に登場するや、観客に稀代の馬面俳優であることを強く印象付けました。日活アクション映画の悪役でも二線級扱いされた人でしたが、その顔貌は目立ちました。小林旭の和製西部劇『高原児』では、「キェ~ッ」と奇声を上げて飛び掛かってくる空手使い(香港製カラテ映画に先駆けていました)。榎木サン自身のアイデアだったのか監督の演出だったのか定かではありませんが、悪役なら悪役で自分の個性や特徴を出して目立ってやろうと意気込んでいたに違いありません。

60年代始め、石原裕次郎、小林旭、赤木圭一郎、和田浩二、宍戸錠、二谷英明らの日活アクション映画路線で体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残りを賭けてロマンポルノ路線に舵を切った頃、映画雑誌『キネマ旬報』の巻頭言に彼が寄せた一文を読んだときのことです。そこには、スター級の俳優たちのように他の映画会社やテレビ業界に活路を求めることができない脇役一筋の自分が、好きな映画の世界で生き続けるため、あえて成人映画でわが娘ほどの年頃の若手女優を相手にカラミを演ずることになった苦渋の心情がつづられていたのです。大学生当時の僕は、親から仕送りを受ける一方アルバイト生活もしていましたが、大人がメシを食っていく厳しさを彼の筆致から教えられました。顔写真とともにつづられた脇役一筋人生の一文には、末端脇役俳優の人生がにじみ出ていました。

(永続経営創発研究所)

映画のシニアに会いに行く シネマdeシニアズ 第五二回

榎木 兵衛の巻

文 山田 裕幸

シニア世代のパサつく白髪も圧倒的な艶髪へ
大好評!髪の毛が若返る
オイル生まれの新しい白髪染め
カラー特有の匂いもなし! 最先端イノアカラー ¥6,000~ ※カット料金別
早朝OK!着付けのご予約も承ります!
一緒に働くスタッフを募集しています!
お問合せ先 ☎019-654-0006

創業から100年を越えて愛される老舗サロン 〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34
山田美容院 ☎019-654-0007
■予約優先 ■定休日毎週火曜、第二第四水曜日 ■営業時間 9:00~17:00

本気です! 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。

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・プライム太子堂
ユニオン沼宮内
ユニオン西根
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

タンパク質は、どのくらい取れば良いの

―タンパク質の役割・力量発揮には主食を抜かない―

サルコペニアやフレイルの予防、ダイエット、筋力増強などからタンパク質が注目され、タンパク質を主力とした商品が多く見られるようになりました。そんな中〝タンパク質はどのくらい取れば良いのか〟、〝プロテインの摂取を勧められた〟などの質問をよく受けるようになりました。タンパク質の適量摂取について、2回に分け取り上げたいと思います。

タンパク質の役割

タンパク質は私たちの体に不可欠な栄養素です。筋肉、臓器、血液、皮膚、髪、爪など体の組織を作る栄養素であり、ホルモンや酵素、抗体、神経伝達物質などの材料にもなる重要な栄養素です。また、タンパク質は1g当たり、4㎉のエネルギーを産生します。つまり、タンパク質は体を作る原料とも言えるので、食欲低下などでタンパク質食品（魚・肉・卵・大豆製品・乳製品）の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

主食を抜かない

主食（ご飯、パン、麺など）に多く含まれる炭水化物（糖質）は体を動かすエネルギー源になり、タンパク質と同じく1g当たり4㎉のエネルギーを産生します。しかし、炭水化物ダイエットと称し主食を抜いたり、2～3口しか食べない方も見られます。体に必要なエネルギーが足りないと、体を作る原料であるはずのタンパク質が体を動かすための燃料として使われてしまい、筋肉量が減ることになりかねません。そのため、主食は抜かず、しっかり食べてもらいたいと思います。

自分が必要とするエネルギーの50～60％は、主食から取ることが栄養バランスの取れた食事の第一歩とされています。そのため、炭水化物を控えている方でも、70代で男性では、ご飯1杯強（180gほど）、女性は1杯（120～150gほど）は食べることをお薦めします。

糖質制限にはアイス、グミ、ケーキ、和菓子など、砂糖や異性化糖が多く入っている物を減らすことが先決です。

ご飯、パン、麺にも植物性タンパク質

タンパク質は、タンパク質食品にしか含まれていないと思いがちですが、ご飯、パン、麺には植物性のタンパク質が含まれています。戦前、米が主食の日本人はご飯を たくさん食べて、ご飯から多くの植物性タンパク質を取っていました。米、麦などの穀類は、リジンというアミノ酸が不足しているため、アミノ酸価（タンパク質の質）は低いのですが、動物性タンパク食品を豊富に食べられなかった時代はリジンを多く含む豆類（豆腐、納豆、煮豆など）を組み合わせて食べることで、アミノ酸価を上げていたのです。

通常、3度の食事で、主食から15～20g／日程度の植物性タンパク質を取っています。ご飯などの主食をしっかり食べ、タンパク質の力量を発揮しましょう。

管理栄養士　菊池洋子

主食に含まれるタンパク質量

食品	タンパク質量
ご飯 1杯（150g）	3.8g
食パン（6枚切り）1枚	6.2g
スパゲティ(乾)（100g）	13g
うどん 1玉（230g）	6g
中華そば（生）1玉(120g)	12g
日本そば（乾）（100g）	10g

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

遊食屋Fuji Next
藤原 和広さん

【第26回】野菜たっぷり！じゃじゃみそ豆乳グラタン風

豆乳と小松菜で鉄分補給

大豆イソフラボンが豊富な豆乳ですが、鉄分も多めに含まれています。ビタミンCたっぷりの小松菜と食べることで豆乳の非ヘム鉄の吸収率が高まるので、鉄分補給におすすめです。

〈作り方〉

1 鶏もも肉は一口大に、小松菜は根元を切り3㎝幅、赤ピーマンは1㎝角にそれぞれ切る。なすはしま状に皮をむき1㎝幅の半月切りにする。

2 フライパンでオリーブ油を熱し鶏もも肉を炒める。火が通ったら①の野菜を加え、調味料Aで味をつける。

3 ソースを作る。鍋に豆乳を入れて火にかけ、沸騰したら半分に折ったサラダスパゲティを入れる。混ぜながら2分ほどゆでたら、調味料Bで味付けし、無塩バターを入れる。

4 深めの耐熱皿に②を入れ、上から③をかける。チーズとじゃじゃ麺のみそをかけ、最後にパン粉をかける。

5 オーブンで3分ほど焼き、少し焦げ目がついたら取り出す。最後にトッピングをかければ完成。

〈ひと言アドバイス〉

赤ピーマンの代わりにパプリカを使用することで、ビタミンC量のアップが期待できます。

材料（3人分）

鶏もも肉150g、なす2本、小松菜100g、赤ピーマン1個、サラダスパゲティ100g、無調整豆乳350㎖、無塩バター20g、ピザ用チーズ120g、じゃじゃ麺のみそ50g、オリーブ油大さじ1、パン粉少々【調味料A】塩コショウ、和風だしの素、ガーリックパウダー、しょうゆ各少々【調味料B】塩コショウ、コンソメ各少々【トッピング】パセリ粉、パプリカパウダー、万能ネギ各少々

1人分 約465㎉

盛岡藩の志士・相馬大作

岩手の先人こぼれ話 第28回

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

1822（文政5）年8月、盛岡藩の志士・相馬大作（本名下斗米秀之進）が江戸で処刑されました。前年4月、秋田藩領の白沢（現大館市）で、江戸から帰国途中の津軽藩主・津軽寧親を襲撃しようとした罪です。計画は事前に発覚し、未遂に終わりました。

この事件は大作に深い理解を示した盛岡藩主・南部利敬の死がきっかけとなり引き起こされました。利敬の江戸城での席次が津軽藩主より下で、そのことを無念に思いつつ利敬が亡くなったと伝え聞いた大作は、津軽藩主を亡き者にすることで無念を代わりに晴らそうとしたのです。

大作は1789（寛政元）年、盛岡藩領の二戸郡福岡村（現二戸市）に生まれました。18歳で江戸に出て、名剣士として知られていた平山行蔵の門下となり、腕をあげて帰国、郷里・福岡に講武場を設けて武術を指導しました。藩主・利敬を慕っていた大作にとって、積年の鬱憤により39歳の若さで亡くなったことは耐えられないことでした。

未遂に終わったとはいえ、藩主を思うあまりの大作の行動は江戸に住む人々を感動させ、講談や小説の題材としてもてはやされました。幕末期に活躍した長州藩の吉田松陰は大作を追慕し、長歌を詠じています。

盛岡藩の菩提寺である金地院には、相馬大作の墓があります。盛岡藩士・黒川主馬が建てたと伝えられています。

金地院にある相馬大作の墓（東京都港区芝公園）

意外と知らない！【第29回 AIと未来のDX】

身近なIT技術

いまあるモノやサービスをデジタルで便利にするDX（デジタルトランスフォーメーション）化。今回はAIやそれを使うDXの未来を占ってみます。

令和5年は生成AIに明け暮れました。急激に進化するAIとそれを使うDXは、今後どんな姿になるのでしょうか。その参考として科学技術予測調査（①）の報告を紹介します。これは科学技術の発展により、20年後の社会がどのような姿になるかを予測したものです。私も調査に参加しました。概要は文部科学省科学技術・学術政策研究所の動画（②）でも紹介しています。

予測は健康、農業など7分野にわたっていますが、AIやDXの報告は主に「ICT（情報通信技術）・アナリティクス（分析）・サービス分野」で取り上げられています。「変わりゆく生き方」、「誰一人取り残さない」、「持続可能な日本」、「不滅の好奇心」の4つの視点から社会の未来像が提案されていました。科学技術により個人が欲しいものをリーズナブルに製造する「誰でもクリエーター社会」や、職場や地域などの空間から解放され自由度が高まる「脱空間社会」など、提案は50にもおよびますが、これを全部読むのは大変ですので例え話をしてみます。

戦後、機械化農業という社会像が登場し、その推進目的で農業機械化促進法などの法律が策定されました。その結果、トラクターなどの多様な農業機械が登場し、水田整備事業などが始まりました。そして約20年、かつての家族総出と牛馬による農作業がなくなり、農村の光景は一変しました。AIなどIT技術をトラクタに、DXはそれを運用する整備事業だと捉えると分かりやすいのではないでしょうか。科学技術の発展により新しい社会像が登場し、技術を導入するための環境が整備され、社会や産業のあり方が今までとは激変することが予想されています。未来の社会では、私たちは①で予測された社会像による産業の光景が実現するのを目にすることでしょう。各国の生成AIの導入の法整備は、その準備のひとつだと考えてはいかがでしょうか。

盛岡広域振興局 産業振興室
IT連携コーディネーター
佐藤清忠

①科学技術予測調査

②NISTEP

岩手医科大学 医療

いわて医療通信【もっと正しく、気持ちよく】

相手に伝えるための技術

「ちゃんと教えたはずなのに、相手に伝わらない」よく聞く話ではあります。そして、そのあとに大抵は相手に対する非難の言葉が続きます。

でも、それって、本当に相手のせいなのでしょうか。

いや、もちろんこちらが悪い、とも言いません。そもそも、行動分析学者の島宗理先生は、起こったことを相手のせいにしたり自分のせいにしたりしてしまうことを「個人攻撃の罠」と言って戒めております。それが相手でも自分でも、誰か「個人」のせいにしてしまうと、そこから改善ができなくなるからです。

そもそも「教える」ということは簡単なように思えますが、実はとても難しいことです。「自分の頭の中にあるものと同じものを相手の頭の中に作る」行為なのですから。しかし、その難しさにほとんどの人が気がついていません。そして、本来害さなくても良い、自分や相手の気分を害してしまいます。では、どのように教えれば良いのでしょうか。

一番簡単で確実な方法は、教えた直後に相手に今教えた内容を説明してもらうということです。相手が相手自身の言葉で、今教えた内容を説明することができれば、相手の頭の中に無事に伝達できたということになります。逆に、今教えたことを相手が説明することができなかったのであれば。その時は「何をどのように聞いていたのか」を丁寧に順番に、確認してゆきます。そうすると、どこでどのように「間違って伝わっていたのか」がわかります。その時大切なことは、あくまで「伝わり方が間違っていた」、「自分の伝える方法に改善の余地があった」だけであって、自分も、ましてや相手も決して悪くはないということです。

「そもそも、教えたことは伝わらない」、「間違って伝わっていても、やり方に問題があっただけであって、誰も悪くない」この2点に気をつけることによって、他の人に物事を教えるときのストレスがかなり少なくなるはずですし、「教えた直後に相手の言葉で説明してもらう」ことによって、よりきちんと教えることができるはずです。ぜひお試しください。

岩手医科大学
医学教育学講座
相澤 純

冬はたっぷりの睡眠を

人も自然のサイクルで

東洋医学の考え方では、日の入りが早く夜明けも遅い冬は人間も自然に従って早寝をし、日の出のころに起きるのが良いとされています。寒気から身を守り、体のエネルギーを消耗させずに蓄えるのが冬の養生となるからです。睡眠には

◎日中に溜まった疲労の回復
◎体の成長や細胞修復を行う成長ホルモンの分泌を促す
◎交感神経を鎮めて血糖や血圧をコントロールする
◎記憶を固定させる
◎免疫力を上げる

など重要な役割があります。

睡眠不足が続くと、短期的には疲れやすい・風邪をひきやすいなどの影響が現れます。風邪のひきやすさを比較したデータでは、風邪をひく確率が「睡眠が足りている人…17%」から「足りていない人…45%」に上昇することが分かりました。また、睡眠不足では集中力が低下するため、仕事の能率低下・作業ミス・交通事故などにもつながる恐れがあります。さらに長期的に睡眠不足が続くと、糖分の代謝が30~40%低下するため肥満傾向になり糖尿病のリスクも上がります。他にも高血圧・がん・うつ・認知症など病気の一因になることも分かっています。

睡眠の質や個人差などにより多少の違いはあるものの、一般的には毎日7時間程度の睡眠を とっている人が最も死亡率が低いそうです。ですが日本人の睡眠時間は世界と比較すると短く、睡眠負債を抱えた人が多いといわれています。休日に平日よりも2時間以上長く眠っている人は睡眠負債を抱えているかもしれません。

私たちの体の中では〝自律神経系〟〝免疫系〟〝内分泌系〟の3システムが影響し合っており、その中心にあるのが体内時計です。これが狂うと体内のシステムが崩れやすくなり、体調不良を招きやすくなります。体内時計では夜に寝床に入るのが1日のスタート。血液が作られる準備は夜にされるため昼間の血流は睡眠に左右されるともいわれており、またさまざまなホルモンの分泌も時間によって変化します。体内リズムを整えるためにも今の季節は睡眠時間を削ることなく、日中の活動とのバランスを整えて過ごしていただきたいと思います。

心地よく眠るためのコツはいくつかありますが、大きくは体温調節と明るさです。寝付くときに深部体温が低下すると質の良い睡眠になるため、眠る約90分前には入浴を済ませましょう。夜寝る前は部屋の照明を暗めに過ごし、眠る時はなるべく暗い部屋で。朝になったら光を浴びて目を覚まし、昼間はしっかり活動することも夜の眠りにつながります。

なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてしまうなど眠りに不安のある方には脳の疲れを癒して眠りを助ける漢方薬やサプリメントもあります。

宮手薬店 宮手和枝

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

盛岡市 かんたん体操 vol.10

歩きやすくなる

膝の上げ下げ体操

【モニタリングⒶ】
立って脚を揃え、左右の内もも、ふくらはぎ、内くるぶしがつくか確認します。隙間があればどのくらい開いているか確認しましょう。

運動❶【使う筋肉を確認】
おしりの横(中臀筋後部)をさすります。さすると筋肉の働きが良くなります(促通)。

【フォーム】
体をまっすぐにして横向きに寝ます。ウエストと頭の下にタオルを入れ、膝を曲げたら上側の手はウエストにあて呼吸を感じます。

【やり方】
1 上側の脚の膝を開くようにあげます。
2 息をハッハッと吐きながら膝をあげます。

運動❷【使う筋肉を確認】
内ももの筋肉(内転筋)をさすります。さすると筋肉の働きが良くなります(促通)。

【フォーム】
体をまっすぐにして横向きに寝ます。ウエストと頭の下にタオルを入れ、膝を曲げたら上側の手はウエストにあて呼吸を感じます。

【やり方】
1 下側の脚を持ち上げます。つま先と膝の向きが床の方にむくようにします。

【ポイント】
姿勢がズレないようにし、使う筋肉を意識しましょう。

【モニタリングⒷ】
内もも、ふくらはぎ、内くるぶしがついた感じがある。

【運動の効果】
・脚がまっすぐになる
・股関節の詰まり感の解消
・歩きやすくなるウオーキング前

に vol.2のくるくるとんとん体操と行うのも効果的です。

【運動①】

【運動②】

※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています。

体のお悩み募集中 リクエストにお答えします!

盛岡市公式「かんたん体操」動画公開中

盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演 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

羚羊角の入った
疲れからくるこんな不調に
イライラ 忘れっぽい 思考力低下
能活精(のうかつせい)®
8歳から服用できます。第3類医薬品
集中力が続かないお子さまにも!
有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

サービス付高齢者住宅
やまぼうし桜台
【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて貰います
電話:019-667-1977
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

Face to Face もりしんウインターキャンペーン
スマイル応援 定期預金キャンペーン 2023
取扱期間 令和5年12月1日(金)~令和6年2月29日(木)
盛岡信用金庫 詳しくはこちらをご覧ください

人気の三段折弁当シリーズ
〝ちょっと嬉しい日のお食事〟に
発売2年で10万食を超えるヒットシリーズ
人気の岩手山がリニューアル!!
◆紅木豚のロースト
◆アロニアジュレ
◆黒平豆
◆盛岡産銀河のしずく
盛岡の食材をふんだんに使用したお弁当
松風 3,000円 まつかぜ 3,240円 8%税込 季節の味ご飯付き
水月 3,500円 すいげつ 3,780円 8%税込 寿司付き
岩手山 2,000円 いわてさん 2,160円 8%税込
Since1945 デリバリー&ケータリング MIFUJI 美藤
お問合せ・ご注文はお電話もしくはメールより
019-653-1421 info@mifuji-morioka.com
予約受付時間/9時~19時 住所/盛岡市上田3-7-26 詳しくはHPをご覧ください 美藤 検索

Iwate Medical University 岩手医科大学
動画配信▶
肝臓病教室
テーマ 肝硬変
配信期間 2023年12月1日(金)~2024年2月29日(木)
URL 肝臓病教室 特設Webサイト https://kanzo2023.wpx.jp/
※パソコン・タブレット・スマートフォン等でご覧ください。
動画の視聴はこちらから!
「肝硬変」についての知識・日常生活で役立つ情報を医師・栄養士・薬剤師・医療相談員からお届けします!
どなたでもご覧いただけます!
主催 岩手医科大学附属病院 お問い合わせ先 岩手医科大学 内科学講座消化器内科分野 電話 019-613-7111

もりおかいにしえ散歩 81

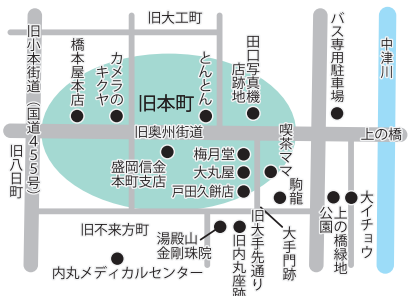
旧本町・大手先界隈（後編）

案内役 真山 重博

さる2021（令和3）年に惜しまれて閉店した田口写真機店のところから県公会堂や県庁方面に向かう通りは、お城に通じる大手門があったことから、以前は「大手先」と呼んでいました。藩政時代、大手門があった場所は中津川から水を引いた掘割でもって上級武家屋敷と本町を分けていました。この大手門が開くのは特別な時に限られていたため、お城勤めの下級武士や出入りの商人たちが城内に入る場合、通用門まで遠回りせざるをえなかったようです。

藩政時代から本町には砂糖問屋や藩御用達（はんごようたし）の菓子屋が多かったとの記録がありますが、現在でも菓子屋や団子屋が通りに並んでいます。この通りには1932（昭和7）年創業の盛岡でもっとも古くから現存する「喫茶ママ」もあります。

明治になり大手門も撤去され堀も埋め立てられたその跡に道ができ町ができました。その地は不来方町と名づけられました。今ではマンションが建てられていますが、かつて内丸座という映画館があった角から入る、旧岩手医大・附属病院と本町通りの間の道です。道の東西両端には「不来方町・明治23年5月」と刻まれた石標を今でも見ることができます。この通りは大正時代まで「猫横丁」と呼ばれていたそうです。というのも、この界隈には芸者さんが多く住んでいて、お座敷に上がる前のお稽古で昼間から三味線の音が響いていたことから、粋人がしゃれで呼んだのが通称になったとか。1884（明治17）年の河南大火で焼け出された八幡町の幡街（ばんがい）芸者衆の多くが仮住まい先として移り住んだのが新開地の不来方町。それがきっかけで本町、大手先界隈にも料亭の開業が相次ぎ、新たに本街芸者衆も登場し芸を競い合いました。幡街芸者衆が復興した八幡町に戻ってからは、八幡は主に商家の旦那衆、本町の料亭は内丸のお役人や議員さん、医大や師範学校の先生方の奥座敷として利用されていたようです。現在はほとんどの料亭が廃業、跡地は駐車場やマンションになってしまい、わずかに「駒龍」が面影を残しています。1963（昭和38）年の住居表示法施行で油町、大工町、花屋町、八日町、四ツ家町、三戸町などは本町通1～3丁目として吸収され、「本町」の名称だけがかろうじて残ったわけです。



盛岡市青山の西警察署そばの交差点に、窓に取り付けられた大きなロゴが目を引く建物が。昨年オープンしたカフェ「LOSS IS MORE（ロスイズモア）」です。

店長の田村正道さんは盛岡市出身。東京の花の専門学校で学び、実家の生花店を継ぐため岩手に戻ったのち、長年フローリストとして活躍してきました。そんな田村さんが異業種のカフェを始める決心をしたのは、新型コロナウイルスが原因でした。冠婚葬祭が執り行われなくなり、卒業式もキャンセルに。経営は低迷し、大量の廃棄される花が発生しました。

なんとかしなければと悩んだ田村さんの中に「王道から外れてはみ出したことがしたい」という思いが生まれます。ちょうどそのころ、試しに作ったドライフラワーがお客さまから好評を得ていました。昔ながらの生花店ではドライフラワーは邪道という認識がありましたが、田村さんはその認識を転換。花の廃棄と経営の低迷という2つの課題を解決するため、捨てられる花を使ったドライフラワーはもちろん、床材には釜石線の廃材が使われるなど「廃棄されるものに新しい価値を」というコンセプトに沿った空間となっており、店名にもその思いが込められています。また「メニューも花と絡めた尖ったメニューにしたかった」と田村さん。花を思わせるフルーティーで華やかな香りの豆を使用した「花を感じるブレンドコーヒー」や、廃棄されるカーネーションをブレンドした蒸留酒を使った「ロスイズモアジンソーダ」、食用花を使った可愛らしいクッキーなど、花屋ならではのメニューが楽しめます。

「観賞用というイメージが強い花ですが、見る、触る、香りを楽しむ、食べるなど五感を使って花を感じられる体験の場にしたい」と思いを語る田村さん。コーヒーを片手に、花を身近に感じるひとときを楽しんではいかがでしょうか。

盛岡市青山2-24-9
☎019（656）8773

花を感じるブレンドコーヒー（モカ・イルガ）が一番の人気メニュー

花キューピットの岩手支部支部長も務める店長の田村さん

知ってる？ シニアの穴場スポット　LOSS IS MORE concept shop&cafe

五感で花を感じるカフェ

風のうわさ　イワテ奇談漂流

新春妄想

文　高橋政彦

輪廻転生ショータイム

岩手には多くの偉人先人がいる。例えば、新渡戸稲造という人物。新渡戸さんは東大入試の面接で「われ太平洋の橋となならん」と志望動機を語った教育者・農政学者。日本の伝統的な道徳教育を流麗な英文で書いた『武士道』の著者として知られ、多くの外国人にも読まれ影響を与えている。

宮沢賢治も外せない。賢治さんは童話作家や詩人の他、花巻農学校で教鞭を取ったり、羅須地人協会を設立して農業技術の指導をしたりした。また登山や鉱物採集など活動範囲も広い。幻想と科学と哲学的な世界観に満ちた文学作品は亡くなってからだが評価を得、今や国内で知らない人はいまい。

かなり時代を遡るが奥州藤原氏の初代清衡公は、幼い頃から戦乱に翻弄されて育ったため、その経験や苦しみを平和思想に転化し、平泉を拠点とする奥州文化の礎を築き上げた。生きとし生けるものの安寧を願い、人種も国境も超え、文化や物や人の交流交易を実現させていた可能性が大きい。

源義経という人物もいる。若き日と晩年に平泉に身を寄せた源氏の御曹司は、源平合戦中に兄頼朝との関係が悪化し、追われる身となった。まさに平家打倒のためだけに世に現れたかのような悲劇の英雄、そう称されるが、今なお絶大な人気を誇っている。馬で崖を駆け下り、船上では八艘飛びするなどの身体能力、また相手の裏をかく奇策、頭脳戦で活躍。それはまさに日本史上最高峰のスーパーヒーローである。さらに謎に収めた皇帝と同一人物なのだから。

さて、現在進行形の偉人もこの岩手から誕生した。世界的偉人、いや超人。それが大谷翔平。これは歴史に残る事実である。実績や栄光の数々はあえてここでは記さないが、その世界を相手に戦い、結果を残し、広く評価を得、絶大なる人気を誇る人物はこの岩手において空前絶後、唯一無二だ。

野球マニアは大谷選手を「ベーブルースの生まれ変わり」とよくいう。なるほどとは思うが私としては大谷選手は同郷ゆかりの偉人先人の生まれ変わりだと考えたくなってしまう。冒頭から並べた郷土の偉人先人を見ると言いたいことはわかってもらえるだろう。

他意も悪気もなく、特にも私が推したいのは義経だ。翔平という名を「平泉を翔ぶ義経」とイメージし、ご両親が名付けたという話は有名だ。翔平という名がすでに義経由来なのだ。

「太平洋の架け橋」となり『武士道』で日本的道徳の影響すら与えている新渡戸さんも、独特な世界観で紡がれた文学が人種や宗教感を超えて広く認められる賢治さんも、広い視野とワールドワイドな感性と実行力の清衡さんも、もちろん大谷さんと重なるとは思うが、人生そのものと実績すべてが壮大なるショータイムであった義経＝チンギスハンがもっともぴったりくる気がするのだがどうだろう。

二戸市おすすめ とっておき穴場スポット

緑風荘敷地内 亀麿神社

1626(寛永3)年に発見された金田一温泉は、南部藩の指定湯治場となり「侍の湯」と呼ばれ、令和8年に開湯400年を迎えます。

旅館「緑風荘」の「槐(えんじゅ)の間」には、家を守る神霊「座敷わらし 亀麿(かめまろ)」が現れ、亀麿に会うと幸運に恵まれるという伝説があります。亀麿は、緑風荘裏庭にある亀麿神社に祀られています。平成21年の火災により隣接する緑風荘の母屋は全焼しましたが、亀麿は神社に歩いて避難したといわれ、亀麿のおかげもあってか全員無事で神社にも被害はありませんでした。

亀麿神社を参拝して、槐の間を見学してみませんか。運が良ければ亀麿に会えるかも。

■【緑風荘】　岩手県二戸市金田一長川41
0195-27-2131(槐の間:見学10時半～15時)
■【金田一温泉旅館組合】　0195-27-2540(9時～17時)

シニアズ ブックカフェ　東山堂 肴町本店 杉本貴宏

幅広い教養をこの1冊で

教養とは、人間としてわきまえていた方がいい知識の集積。簡単に知識が手に入る現代だからこそ正しい心構えを持っていなければ、得られた知識も活かすことができません。

幅広い教養を学びたいならこの1冊、「池上彰のこれからの小学生に必要な教養」。タイトルにも「小学生の～」とあり、子どもやお孫さんへの贈り物にもぴったりの本書ですが、まずは大人にこそ読んでもらいたい内容となっています。5章仕立てになっており、1章から順番にお金のこと、政治のこと、歴史のこと、SDGsのこと、ネットのことと幅広いジャンルの教養を学ぶことができます。

「お金はだれが作っているの」子どもにそう聞かれたときききちんと答えられるでしょうか。正解は「硬貨は政府・紙幣は日本銀行が作っている」です。ちなみに紙幣のデザインが2024年から新しくなりますが、定期的に紙幣が変わる主な理由は偽造防止のためです。

情報収集するのにインターネットは便利ですが、フェイクニュースなど悪意のある間違った情報もたくさんあります。知識はネットや本、新聞などさまざまな方法で入手して初めて正しさが判断できます。「親から教わったことが間違っていた」、「うちの親は教養がない」などと言われたくはありません。ふんわりは理解していても、深く聞かれると答えられない。間違えて覚えていた。今さら他の人に聞けないこともこの本で知識の補完ができます。

こちらの本を読んで、子どもに質問されたときにかっこよく答えられる大人になってみませんか。

著:池上彰/主婦の友社刊
1,848円(税込)

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。

＜地域ケア係＞

■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。当日体調の優れない方は無理せずお休みいただくようお願いします。
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)
2月8日㊍13時半～15時半 定員20人
②太田老人福祉センター(中太田深持)
2月16日㊎10時～12時 定員20人
③津志田老人福祉センター(津志田西)
2月19日㊊10時～12時 定員30人
④愛宕山老人福祉センター(愛宕町)
2月20日㊋10時～12時 定員20人
⑤青山地区活動センター(青山三)
2月21日㊌13時半～15時半 定員15人
申込先:市役所長寿社会課地域ケア係
☎613-8144

各種イベント

2023年度 パイプオルガン演奏講座 修了演奏会
パイプオルガン初級演奏講座 第20期生
レガール・ポジティフ演奏講座 受講生による
2/4㊐ 14時開演(13時半開場)

盛岡市文化振興事業団が主催するパイプオルガン演奏講座の修了演奏会。基礎的な演奏技術を学んだ初級演奏講座の受講生とその初級演奏講座の次のステップに進んだレガール・ポジティフ演奏講座の受講生が日々研鑽を積んだその成果を披露します。
会場:盛岡市民文化ホール　小ホール
(盛岡市盛岡駅前西通2-9-1 マリオス内)
入場料:全席自由　入場無料(要入場整理券)
※入場整理券は、盛岡市民文化ホール・キャラホール・盛岡劇場・姫神ホールにて配布中(お一人さま4枚まで)。なくなり次第配布を終了します。
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

水曜デッサン会 人物ドローイング勉強会
2/17㊏、3/23㊏ 13時～16時半(集合12時50分)

岩手盛岡にて「人物デッサン」を真剣に勉強する人のための絵画クラブ「水曜デッサン会」が開催する人物ドローイング勉強会。今回は"デッサン筋"を鍛えようをテーマに自分の画材で自由に描くデッサン会です。人物画に興味のある方はぜひ、お越しください。
会場:アイーナいわて県民情報交流センター　会議室602
(盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号)
参加費:500円　問合せ:☎080-4516-4206(狩野)

令和5年度 第2回企画展 拝啓 野村君 ～学友からの手紙～
3/17㊐まで開催 9時～16時半(入館は16時まで)

生涯にわたり学生時代の思い出を大切にしていた野村胡堂と学友たちの交友に焦点をあてた企画展。個性豊かな友人たちからの書簡を中心に展示しています。
会場:野村胡堂・あらえびす記念館
(紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)
入館料:一般310円、中高生150円
休館日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

読者プレゼント

自然養鶏 ふるさと地鶏の会 様より

宮城県岩出山の にんにく卵黄油 1袋(30粒)

宮城県岩出山で作られているにんにく卵黄油のサプリメント。平飼いでのびのびとストレスなく育てられた鶏の有精卵と無臭にんにくが使われており、疲れにくい体づくりのサポートをしてくれます。
1袋(30粒)を
5名様にプレゼント

読者プレゼントの応募方法

▶郵便はがき、または応募フォームから郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は2月20日まで。当日消印有効。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
KOHOメディア㈱内 シニアズ編集部
読者プレゼント係まで
応募フォーム

大人のための情報紙 シニアズ
Senior's
シニアズホームページ https://seniorsnet.jp　検索はこのワード　シニアズ　検索

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　岩泉 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

信じた道をひたすらに

草紫堂 三代目堂主
藤田（ふじた） 繁樹（しげき） さん（58）

1965年、盛岡市生まれ。鎌倉時代以前から南部地方に伝わる南部紫根染の技術を継ぐため26歳のとき草紫堂の業務に携わるようになり、2004年に三代目堂主となる。現在は職人に染めの作業を託し、大学での講演や昭和天皇が購入したクッションカバーの復元など南部紫根染の普及活動に尽力している

職人の思いが込もる南部紫根染

岩手県の伝統文化「南部紫根染」。ムラサキという植物の根（紫根）で染められた着物は幕府の献上品にも選ばれた逸品です。その南部紫根染の技術を守り続けているのが草紫堂三代目堂主の藤田繁樹さんです。

26歳で草紫堂の仕事を始めた藤田さん、最初は染め物や着物のことなどわからなかったと話します。「手伝いながら染め物や着物の知識、作る工程や販売の仕方などを学びました。知らないことばかりでとても面白く感じました」。しかし、同時に職人仕事の大変さも知ったと言います。「絞り手さんが模様に沿って一つずつ縫い、数カ月～半年、ものによっては1年以上かけてしぼりを施します。大がかりなものだと12mの生地に約1万3千の絞りが連なり、それを絞り検査職人が絞り落ちや緩みがないか細かくチェックをしてから染めていきます」と絞り作業も大変な手間と時間がかけられていると教えてくれました。そして仕上がりを左右する染めの作業も重労働で大変だと話します。

「紫根の状態を見極めるため杵と臼で根を潰しています。硬さが違う根の状態を目で見て、杵をつく時の音を聞き分けながら潰したら、その根に熱湯をかけ布で漉して色を取り出します」きれいな紫色を抽出するためやけどを負いながらも力一杯絞ります。こうして抽出した染料に生地を浸し、その作業を重ねていき理想の紫に染めていくのですが最初は思うような色にならず苦労したそう。「親父から過去の記録だけ渡されて『まずは染めてみろ』とだけ言われました。その通りやってもうまくいかなくて、繰り返すうちに水温の変化や根の状態で色が変わるのだと知りました。その感覚をつかむのは簡単ではありませんでした」と藤田さんは振り返ります。

思いを胸に信じた道を突き進む

草紫堂に入り十数年後、三代目堂主となった藤田さんは南部紫根染を守るため新たな挑戦を始めます。「地元のムラサキを使いたいと思い『南部ムラサキ保存会』を立ち上げました。八幡平市の農家さんがムラサキの種を保存していて、お願いして一緒に栽培することになりました」。しかしムラサキを育てるのは容易ではありませんでした。「発芽率が低い植物で芽が出なかったり、根に色素ができなかったり問題が山積みでした。自分も素人だったから手探りでね」とうまく栽培できず悩んでいると心強い協力者が現れます。「文化庁のプロジェクトの一環でムラサキの研究をしている先生が何度か視察に来てくれたのです。発芽しない原因や根に色素を作る方法を教わり発芽率が飛躍的に伸び、別の先生からは全国でも岩手、南部藩のムラサキが昔から最上級品として重宝されていたと当時のことも教えてもらいました。南部紫根染の文化を絶やしてはいけないと改めて思いました」と今後のムラサキ栽培への意欲が芽生えます。

「良い物を作り続けていれば認めてもらえると信じて、手間と時間を惜しまず、ここまでやってきました」と藤田さん。「最近はコロナ禍の影響で苦しい状況が続き生産を抑えなくてはならず、苦渋の決断をしました。社員にも休みを取ってもらったり、いろいろと心苦しかったです」と犠牲にしたものも多かったそう。ですが、職人たちの思いが込められた南部紫根染の質は落としたくなかったと言います。「紫根染を90年続けてきた店はうちだけです。親子三代で着続けてくれている方や何枚も購入されている方も全国にいらっしゃいます。そんな皆さんにこれからも愛用してもらえる唯一無二のものを作り続け、自分たちしか知らない魅力と一緒に届けていきたいです」と奮起する藤田さん。その思いは南部紫根染の紫色のように、深く色づき続けます。

ペット用品通販のポイント

購入前にしっかり確認を

ペットを飼っている皆さんは、ペット用品をどこで購入していますか。インターネット通販で購入している方も多いことでしょう。ですが、インターネット通販を利用する際には気を付けたいポイントがあります。

ある女性はネット広告で「犬の白内障が良くなるサプリメント」の広告を見かけ、お試し期間に2千円で購入しましたが、1週間後に再び同じ商品が届き、そこで初めて定期購入商品だったと気付きました。2回目に届いた商品は3袋で4万円と高額だったうえ、サプリメントの効果も実感できなかったため、消費者ホットラインに相談を寄せました。この事例のように、初回のみ低価格の定期購入に関するトラブルが増えています。注文を確定する前に、最終確認画面で定期購入が条件になっていないか、支払い総額はいくらになるのか、解約・返品ができるのかを確認しましょう。インターネット通販では最終確認画面でこれらの情報を表示するよう義務付けられており、表示がない、または誤認を招く表記がある場合は、申し込みの意思表示を取り消すことができます。また、「病気が良くなる」「病気を予防する」とうたう商品は法律に違反する可能性も。効果が承認された商品とは限らないので、広告を鵜呑みにせず慎重に検討しましょう。

さらには「小型～中型犬用と表記のある犬小屋を注文したが、飼い犬には小さく入れなかった」、「ペットフードを購入したところ、普段とは別のタイプを間違えて購入してしまった」など、勘違いや確認不足による事例も。通信販売はクーリング・オフができないため、購入前に正確なサイズや商品の種類など、細かい確認が必要です。それでもトラブルになったら、消費者ホットライン（電話188）へ。

今年度もお疲れ様でした！
決算 望年会
夕食個室宴会場 宿泊プラン
プラン適用期間 2024 2/25日～3/31日
8名様より承ります
※写真はイメージです。

館内や温泉ベーカリーでお使いいただける館内利用1枚1,000円券（6か月間有効）の販売もございます。ご予約時にお申し出ください。

ホテル千秋閣　ホテル花巻　ホテル紅葉館　三館共通

夕食お膳グレードアッププランもございます。
プラン限定オプション 2時間飲み放題 通常2,970円→2,500円（消費税込）
※ホテル指定銘柄となります。※ご宴会は、21時までとなります。
お一人様（1泊2食付）
14,000円～（消費税込）
※上記1室4・5名利用の料金となります。※夕食個室会場料が含まれております。
和室 3名利用 お一人様 +1,100円
和室 2名利用 お一人様 +2,750円
和室 1名利用 お一人様 +5,500円
洋室 2名利用 お一人様 +2,200円
洋室 1名利用 お一人様 +5,500円
※土曜日+2,750円
※日帰りの場合は、料金の70%となります。※ご利用の際は、事前のお申し込みが必要となります。
※大人には、別途入湯税150円がかかります。

佳松園

プラン限定オプション 2時間飲み放題 通常3,850円→3,300円（消費税込）
※指定銘柄となります。※ご宴会は、21時までとなります。
お一人様（1泊2食付）
22,000円～（消費税込）
※上記1室4名利用の料金となります。
和室 3名利用 お一人様 +3,300円
和室 2名利用 お一人様 +6,600円
和室 1名利用 お一人様 +16,500円
※土曜日+5,500円
※大人には、別途入湯税150円がかかります。
※宴会場の空き状況確認が必要となりますので、お電話にてお問い合わせください。

夜食や二次会で大人気！ ラーメン酒場 営業時間18:00～23:00

宴会の後はみんなでカラオケ！ カラオケS&Dスタジオ 営業時間15:00～23:00

医薬品をはじめ、お酒・おつまみも充実 ツルハドラッグ花巻温泉店

高気圧酸素BOXが新たに登場!! 酸素BOX（30分2,500円税込）
宿泊者限定無料の フィットネスルーム

笑顔、花咲く温かさ。花巻温泉
佳松園・ホテル千秋閣・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
TEL 0198-37-2111
〈受付時間〉9:00～19:00
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