

**2025.2月号 無料配布**  
【月刊257号】次号/2月23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

# 元気をつくる情報紙 シニアズ

## Seniors

**放送大学**  
岩手学習センター

**4月入学生募集中!**

☎ 019-653-7414 (岩手大学構内)

# スキーで世界を見る



国際スキー・スノーボード連盟副会長  
村里敏彰さん(74)

1951年、盛岡市生まれ。高校卒業後、オーストリア チロル州インスブルック大学に進学。在学中に1972年冬季オリンピックで通訳兼アシスタントを務め、スキー関連の仕事しながら東京教育大学体育学部を経てオーストリア連邦体育大学ウィーン校修了。現在は(公財)全日本スキー連盟顧問、インターアルペン雪石スキースクール顧問、NPOいーはとーぶスポーツクラブ理事長などスポーツに携わる人々の支援を続けている

スキーで世界を見る

1951年、盛岡市生まれ。高校卒業後、オーストリア チロル州インスブルック大学に進学。在学中に1972年冬季オリンピックで通訳兼アシスタントを務め、スキー関連の仕事しながら東京教育大学体育学部を経てオーストリア連邦体育大学ウィーン校修了。現在は(公財)全日本スキー連盟顧問、インターアルペン雪石スキースクール顧問、NPOいーはとーぶスポーツクラブ理事長などスポーツに携わる人々の支援を続けている

スキーで世界を見る

**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

大森ふじおのシニアナビ

**“旅するシニア”増加中**

自分の興味関心を深めるための旅するシニアが増えています。同世代の知り合いはJR東日本の大人の休日倶楽部パスなどを活用して、コンサート、美術館、文学館から古寺、書店、雑貨店巡りなど、シニアライフを深めています。賢治研究者の佐藤竜一さんもその一人。昨年と今年で山陰や関西、九州まで足を伸ばし各地の文学館などを訪ねており、「地方独自の文化が根付いていており、楽しい」と歴史や文学の旅を推奨。私もそんなシニアの旅に刺激され、つい先日和歌山行きを決行しました。

盛岡から奈良を経由して10時間ほどかけ、とゆったりと鑑賞もでき、南紀の白浜に。目的は、宿泊費も割安。思い立ったら吉日、今年は少し遠出してシニアライフを深める旅はいかがですか。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

自分の興味関心を深めるための旅するシニアが増えています。同世代の知り合いはJR東日本の大人の休日倶楽部パスなどを活用して、コンサート、美術館、文学館から古寺、書店、雑貨店巡りなど、シニアライフを深めています。賢治研究者の佐藤竜一さんもその一人。昨年と今年で山陰や関西、九州まで足を伸ばし各地の文学館などを訪ねており、「地方独自の文化が根付いていており、楽しい」と歴史や文学の旅を推奨。私もそんなシニアの旅に刺激され、つい先日和歌山行きを決行しました。

盛岡から奈良を経由して10時間ほどかけ、とゆったりと鑑賞もでき、南紀の白浜に。目的は、宿泊費も割安。思い立ったら吉日、今年は少し遠出してシニアライフを深める旅はいかがですか。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

**NISSAN e-4ORCE 購入サポート実施中!**

NISSAN X-TRAIL 日産エクストレイル  
NISSAN SERENA 日産セレナ  
NISSAN ARIYA 日産アリア

おまとめプラン キャッシュバック キャンペーン 対象車種

今なら、キャンペーン適用で 最大40万円(税抜)の購入支援金チャンス!

総額1億5,000万円! 購入支援金が当たる! プレゼントキャンペーン

30万円が200名さま 10万円が900名さまに当たる

WEBでかんたん応募! 30万円 10万円

応募後、Wチャンス!

＜応募における注意事項＞応募締切は、2025年2月3日(月) 19:00までとなります。＜賞品について＞賞品内容と当選人数、(日産自動車株式会社)の抽選による抽選に当たる。抽選に当たった方には、抽選結果をメールでお知らせいたします。抽選結果は、抽選結果発表日より1週間以内にお知らせいたします。抽選結果発表日より1週間以内にお知らせいたします。抽選結果発表日より1週間以内にお知らせいたします。

盛岡日産モーター

本社仙北店 Tel.019-681-6623 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

盛岡北店 Tel.019-641-5321 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

本店 Tel.019-611-1123 岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2

EVからお家に給電、災害時も安心 V2H設置店

お得情報で冬でも楽しく過ごそう!

寒さが厳しくなり、自宅にこもりがちになってしまう季節です。しかし、今の時期にやっておくとお得なことや楽しいこともあります!



# 今年もL.Aで野球観戦を

今年も大活躍が期待されるドジャースの大谷翔平選手。そんな大谷選手の試合を今年も現地でお観戦してみませんか。

オフィス福島代表、福島正己さんは過去23年、24年、観戦のため渡米した経験をもとにした講座を主宰しており、自身のパソコン・スマートフォンを使い、低価格で個人旅行ができるようになるためのノウハウを取得する講座になっています。

電子渡航認証システム(EAST)の申請方法や米大リーグ機構(MLB)のアプリのとり方、海外航空券・宿泊エタム・観戦チケット手配の仕方

開催:1/25(土)、2/22(土) 毎月第4土曜日  
参加費:1,000円※要事前申込 定員:32名  
会場:盛岡市仙北2丁目4-12 (サンライフ盛岡)

観戦チケット&宿泊券を手配するノウハウ講座

個人で

※本講座は旅行を斡旋するものではありません。

オフィス福島 ☎090-2607-1307  
盛岡市仙北3丁目19-38 営/9~17時 休/なし

## 住まい、資産、相続のこと

# 想活を始めよう

毎年12月に発行されている「何を始めたらいいか。そのシニアズ特別号「想活」。う考えてもらうきつかけに

なっていない方向けに、シニアズライター大森ふじおさんによる簡単に始められる「想活のススメ」コラムも掲載。決まった形がなく、自由に行ける想活のやり方を大森さん流にわかりやすく紹介してくれています。

今年12月に発行されている「何を始めたらいいか。そのシニアズ特別号「想活」。う考えてもらうきつかけに

岩手出身の柔道家として名をせした三船久蔵は1883(明治16)年4月21日、現在の久慈市に生ま

「そうかつ」  
**想活** 2025  
設置店またはオンラインで紙面をチェック!



三船十段記念館内部

宮沢賢治学会元副代表理事 佐藤竜一

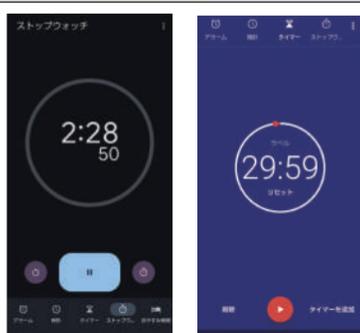
## 岩手の先人 久慈市の名誉市民第一号

# 三船久蔵

三船久蔵は1883(明治16)年4月21日、現在の久慈市に生ま

1964(昭和39)年の東京オリンピックの際、柔道が正式に競技種目に認められ、オランダのアント

久慈市にある三船十段記念館では三船の生涯や業績を詳しく紹介しています。



左がストップウォッチ、右がタイマーの画面

「時計」は文字通り時計の機能です。世界時計だと日本以外の国の時間も確認することができます。

皆さんはスマホを時計代わりに使うことはありませんか。画面を見れば大きく時計が表示されていて、非常に使いやすいですね。

## シニア向けのスマホ講座③

# 便利な「時計機能」

「ストップウォッチ」の機能もその通り。何かのタイムを計るときに使うことができます。

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います。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。

講座依頼も承っております! 電話やメールでご連絡ください

デジタル活用支援員 あんじょう つぐみ 安城 亜美

販売期間 2025年 令和7年 3/16 日まで

**本ズワイガニが 食べ放題**

※表示料金は全て「消費税/入湯税込み」の価格です。

1室あたりのご利用人数が変わる場合や、土曜・休前日のご利用はホテルへお問い合わせください。

仕入状況によりお料理の一部が変更になる場合がございます(写真は全てイメージです)

ブランド牛いわて南牛付き  
**土地の恵み会席 +ズワイガニ食べ放題**

平日 4名様1室/お一人様 **12,200円~**

※3月は夕食膳のメニューが変わります

亀の井ホテル 一関  
お申し込み お問い合わせ **Tel.0191-29-2131**

〒021-0101 岩手県一関市蔵美町字宝竜147-5

お料理グレードアップ「特別会席プラン」は別料金で予約可能

2024年12月28日に オープンした **新ビュッフェレストラン**

~山岳リゾートレストランでのお食事~

生まれ変わったレストランで堪能する **秋田郷土料理ビュッフェ +ズワイガニ食べ放題**

4名様1室/お一人様 平日 **12,750円~**

亀の井ホテル 田沢湖  
お申し込み お問い合わせ **Tel.0187-46-2131**

〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖生保内字駒ヶ岳2-32 ※背景写真はレストランイメージ



夕の雲がローズピンクに染まった。円盤の大展望台に明かりがともるころ盛岡は光の海となる



▲岩山ハイクランド方面  
●スタート地点  
■主なルート

盛岡橋本美術館近  
一般的には、旧  
の息がゼーハー  
上がる。

健康保険、後期高齢者医療  
制度などの公的保険制度が

「こんな山を一つ欲しい  
なあ」とつい呟いてしまっ  
てしまいます。また

「高額療養費制  
度」という制度  
もあり、毎月の  
窓口負担の上限  
が決まっていま

岩手支部所属会員  
遠藤 真喜男

盛岡近郊の特産物が盛りだくさん!! パッケージもリニューアル!!

我が家で楽しむ、至福の味

岩手山 2,500円 (8%税込2,700円) 三段折弁当

美藤 019-653-1421

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...

通常料金プラン	成人式料金プラン	七五三料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥3,300~
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥2,200~
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400	メイク ¥1,100~

山田美容院 019-654-0007

岩山は盛岡市民に親しまれる健康ハイキングの低山である。つい最近までは、雪の斜面を滑って転んで遊ぶ子どもは、山名の由来になる巨岩の歓声が絶えなかった。け

「高額の医療費負担が大きい」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

阿部陽子のほくほくトレッキング

# 神の光線にゆさぶられ

岩山は盛岡市民に親しまれる健康ハイキングの低山である。つい最近までは、雪の斜面を滑って転んで遊ぶ子どもは、山名の由来になる巨岩の歓声が絶えなかった。け

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

元日に岩山を登った。赤色と紫の光線が溶けあつて、早春の柔らかな光がサワサワと盛岡市街に降りそそいでいる。「わっ、綺麗!」鹿島精一記念展望台で歓声があがった。天空をパープルに染める神の光線に、魂をゆさぶられない者はいない。

# 神の光線にゆさぶられ

岩山は盛岡市民に親しまれる健康ハイキングの低山である。つい最近までは、雪の斜面を滑って転んで遊ぶ子どもは、山名の由来になる巨岩の歓声が絶えなかった。け

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

阿部陽子のほくほくトレッキング

# 神の光線にゆさぶられ

岩山は盛岡市民に親しまれる健康ハイキングの低山である。つい最近までは、雪の斜面を滑って転んで遊ぶ子どもは、山名の由来になる巨岩の歓声が絶えなかった。け

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

「高額の医療費負担」といって、老後の生活に大きな負担となる可能性があります。そこで、老後の医療費のポイントをまとめます。

先日、三菱鉛筆さんの筆記員として使われるようご紹介しました。芯の硬さは10H~12Bまであり、H(ハード)硬いの数字が多いほど薄く硬い

先日、三菱鉛筆さんの筆記員として使われるようご紹介しました。芯の硬さは10H~12Bまであり、H(ハード)硬いの数字が多いほど薄く硬い

賢くお金を育てよう - マネ育のすすめ -

老後の医療費について

老後の医療費について

老後の医療費について

老後の医療費について

老後の医療費について

文具発見 鉛筆一本で多彩な表現

文具発見 鉛筆一本で多彩な表現

お祝いのお花・お悔やみのお花

お祝いのお花・お悔やみのお花

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36回】白菜とシイタケのピリ辛あんかけ



**【作り方】**  
 1 シイタケは石づきをとり軸を縦半分に、かさは縦に4等分に切る。ニンジン

4 均一に火が通ったら①を入れ、軽く炒める。  
 5 白菜の芯の部分を加え軽く炒めたら、水と和風だしの素を入れふたをして約1分煮る。  
 6 調味料と残りの白菜を入れてなじませ、ひと煮立ちさせる。

## 材料(2~3人分)

白菜 ¼カット、シイタケ4個、ニンジン50g、キクラゲ(戻したもの)30g、ピーマン2個、豚ひき肉70g、万能ネギ2本、白いりごま少々、ごま油 適量、すりおろしショウガ少々、水400cc、和風だしの素 適量、調味料(オイスターソース 小匙1、コチュジャン 小匙½、しょうゆ 小匙1と½、こしょう少々、お好みで鷹の爪(輪切り)少々)、片栗粉 少々



1人分約130kcal

## ピリ辛料理で減塩

寒さが増し、ピリ辛な料理が恋しくなってきました。辛い料理は代謝促進効果がありますが、香辛料が味覚を敏感にさせるため、活用すれば調味料を減らしてもおいしく食べられる減塩料理にもなります。

は厚めの短冊切りにする。キクラゲは一口大に切る。ピーマンは縦に切り、約2cm幅に切る。

7 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。8 器に盛り付けて、2cmくらいに切った万能ネギと白いりごまを散らして完成。

盛岡市松園の住宅街にある「喫茶ルパン」。店内に入ると心地よいジャズの音色が迎えてくれます。

「今年「口と心身の健康」を意識して、毎回の食事にタンパク質食品を取り入れてみませんか。楽しくさまざまな食品を食べたり飲んだりして、健康に過ごしましょう。」

【足首回し】  
 【モニタリングA】  
 【モニタリングB】

【運動の効果】  
 【モニタリングC】

## 心身の健康は口から



小田島アクティ管理栄養士 山崎 久美子

歯周病や虫歯の治療を行い、残っている歯の数を維持することが大切です。20本の歯は、食べたものを食べられるギリギリの本数といわれています。もしも現在の自分の歯が19本以下でも、食材を味い、食べる楽しみを感じられるように口腔状態を保つことが大切です。

お悩み解決、リクエスト編 「最近足がすりやすくなり、残っている歯の数を維持することが大切です。20本の歯は、食べたものを食べられるギリギリの本数といわれています。もしも現在の自分の歯が19本以下でも、食材を味い、食べる楽しみを感じられるように口腔状態を保つことが大切です。」

他の原因も解決しましょう。冬に足が冷える主な原因は、冷えて、他に水分やミネラルの不足、皮膚の乾燥、筋肉が硬くなっているなどがあると考えられます。湯船に20分は浸かり、バランスの良い食事を心がけましょう。硬くなった筋肉は皮膚の乾燥を招き、結果、つりやすくなります。保湿度を高め、筋肉をよくマッサージしましょう。

【やり方】  
 1 足指の間に指の付け根がしっかりとかみ合うように手指を挟み、反対の手で足首をおさえます。  
 2 つま先でゆっくり大きな丸を描くように足首を回します。

【モニタリングC】  
 【運動の効果】

## 足の「つり」を予防

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

【やり方1】  
 【やり方2】



体の悩み募集中！  
 リクエストにお答えします！  
 盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演  
 中田ゆきえ先生  
 ※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

## 知ってる？ シニアの穴場スポット 喫茶ルパン

## 地域に新たな楽しみを

盛岡市松園の住宅街にある「喫茶ルパン」。店内に入ると心地よいジャズの音色が迎えてくれます。店主の早坂修さんは長年東京の百貨店で働いていました。しかし2年前に、奥さまの実家が営む写真館を継ぐため、盛岡市へ転居。サラリーマンから一転、カメラマンとして新しい生活をスタートさせました。「働くうちに、写真館の大きなスタジオを撮影以外にも活かせるのでは、と考えるようになり、人と交流できる場にしたか



「気軽に来てのんびりして」と早坂さん

たちとジャズ喫茶をやっていたことから、松園にも、音楽を聴きながら地域の方々と交流できる場をつくりたいと思い始めた早坂さん。地域の相対しながら構想を練っていたところ、人づてに喫茶ルパンのオーナーへ話が伝わり「店をやってみないか」と声がかかりました。「この喫茶店は元々就労支援施設として作られたものでした

が、「コロナで休止していたので、」と振り返ります。盛岡に来る前、趣味で仲間

いちご スイーツフェア strawberry fair

2025 2.9 SUN まで

フレッシュな味が味わえる！  
 苺のショートケーキ 430円 (税込)

苺とチョコの絶妙ハーモニー  
 ショコラフレーズ 460円 (税込)

苺のレアチーズ 460円 (税込)

毎のジュレと苺のソースがアクセント！

大切な思い出の品々... 未来のためにお買取致します

遺品整理 終活 現金買取 外貨両替

## 生前整理

を始める方が増えています

- ✓ 貴金属、骨董品、記念金貨、酒、ブランド時計、商品券、ギフト券、株主優待券、各種金券類...
- ✓ 欠けや付属品なし、状態の悪いものでもOK!
- ✓ 迷ったらずは一度ご相談ください!

古物商許可番号：岩手県公安委員会 第211010000756号

安心の無料査定 さらに今なら ご来店定年で粗品プレゼント

大黒屋 DAIKOKUYA 年間買取件数150万件以上

大黒屋 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階 質盛岡大通店

019-604-6431

いわて医療通信【皮膚科医が語る、お肌の話】

# 1. 今時期、気になる乾燥肌



岩手医科大学  
医療

寒さや積雪が厳しい岩手が、乾燥しやすい時期です。暖房器具は欠かせない存在です。しかし、気になるのが乾燥。本日は皆様が一度は経験したことがある乾燥肌についてお話ししたいと思います。

皮膚が乾燥している状態を皮膚科の専門用語では、「乾皮症」あるいは「皮膚乾燥症」といいます。皮膚の水分が減少し、うるおいがなく、乾燥してカサカサした状態です。皮膚の状態としては、鱗屑(かさかさ)が付き、時に亀裂(ひび)がみられます。皮膚、腰背部(腰まわり)に生じる

年末年始を始めとして、冬は大きなイベントやお祝いの多い季節。飲食の機会が増えて食べ過ぎ飲み過ぎになっていませんか。寒さや雪で外出を控えることによる運動不足も加わって、体の動きが鈍く、重くなったりする時期ですが、そんなときには注意が必要です。

生命活動を維持するために食は欠かせないものですが、過食をすると結構疲れるものです。過食状態では、多くの体内酵素が使われますが、この体内では活性酸素が過剰に発生し、疲労の原因となります。人は生きていく限り酵素

12月号でご紹介した塩水電池を作ってみました。まだLEDが点灯し続けています。材料は100円均一の店でそろえることができます。1タシ入れ容器と同じく、LEDをつなぎ、容器にスポンジを切り、つまようじなどで容器の中に入れておくと、同じ動作原理の、小型で持ち運びやすい電池を作ることができます。

「乾皮症」について説明しました。

皮膚に関して気になる症状があるときは皮膚科の専門医にご相談ください。

岩手医科大学医学部  
皮膚科学講座  
天野 博雄

内丸メディカルセンターは、紹介状の有無に関わらず受診が可能です。

## 食へ過ぎに注意

# 疲労の元は活性酸素

必要なエネルギーを作るためには多くの体内酵素が使われますが、この体内では活性酸素が過剰に発生し、疲労の原因となります。人は生きていく限り酵素

付かせ(酸化ストレス)、糖尿病などの生活習慣病や、がんなどの病気の原因になるとともに、シミ・シワなどの肌老化にもつながります。現代は飽食・ストレス、

息させるので、消化の良しものを少量食へることに

い、内臓を休ませるの良しものを少量食へることに

よって細胞に過度な飢餓感を与えると、オートファジーと呼ばれる細胞内の自己作用・浄化作用が働き、細胞内にたまったゴミを有用なタンパク質に作り

50年の歴史 子供から大人まで健康家族

自然薬 松寿仙

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店

盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

地域の魅力と、地元の方々の思いに私たちの技術やノウハウを合わせ、ソーシャルイノベーションを実現。

地域の魅力 × みんなの思い ↓ ソーシャルイノベーションの創造

つぎのミライは、あなたの街からはじまる。

NTT東日本グループ

サービス付高齢者住宅

たまぼろし桜台

【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・野菜を育てて頂きます

電話：019-667-1977

住所：盛岡市桜台2丁目18-2

冬の味覚 解凍会席

2025年3月末まで

【1泊2食付 2名1室ご利用の場合】

お一人様 30,800円

お問合せの際「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL.0120-123-389

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1

FAX 019-695-3330 森の風鶯宿

健康維持や疲労回復のためには、老廃物をためないことも大切です。ビタミン・ミネラル・抗酸化物質を含む緑黄色野菜や果物、海藻類などをバランスよく取り、食の質と量を心がけて、寒い季節を健康に過ごす。食へ過ぎたと思ってしまう。食へ過ぎたと思ってしまう。食へ過ぎたと思ってしまう。

宮手薬店 宮手利枝

シニアズ公式 SNS

全部あります!

X Facebook Instagram

紙面に載っていない情報をオンラインで発信中!

フォローをお願いします

健康維持や疲労回復のためには、老廃物をためないことも大切です。ビタミン・ミネラル・抗酸化物質を含む緑黄色野菜や果物、海藻類などをバランスよく取り、食の質と量を心がけて、寒い季節を健康に過ごす。食へ過ぎたと思ってしまう。食へ過ぎたと思ってしまう。食へ過ぎたと思ってしまう。

宮手薬店 宮手利枝

佐藤先生の やってみよう! かんたん工作

小型塩水電池を作ろう

準備するもの

タシ入れ容器、スポンジ、銅線、アルミ線、LEDライト、10%塩水、オキシドール、つまようじ、画鋲、テープ、コップ

サイト詳しく紹介します

光が弱くなったときは、キャップを開けてオキシドールを数滴垂らすと光が強くなります。自ら手作りする明かりは愛着が湧きますよ。光が弱らに光が拡散して豪華に見えます。

盛岡黒石野文化部 佐藤清忠

ちびっこ うなぎ丼 始めます!

5周年 感謝祭

毎週日曜日開催

2月9日(日)スタート!

11時~14時(13時30分ラストオーダー)

小学生以下のお子様対象

通常価格1,650円を

特別価格 550円 (税込)

お一人1杯まで

うなぎ料理 多賀

tel.019-681-3533

〒020-0022 岩手県盛岡市大通 3-2-21

もりおかいにしえ散歩 93

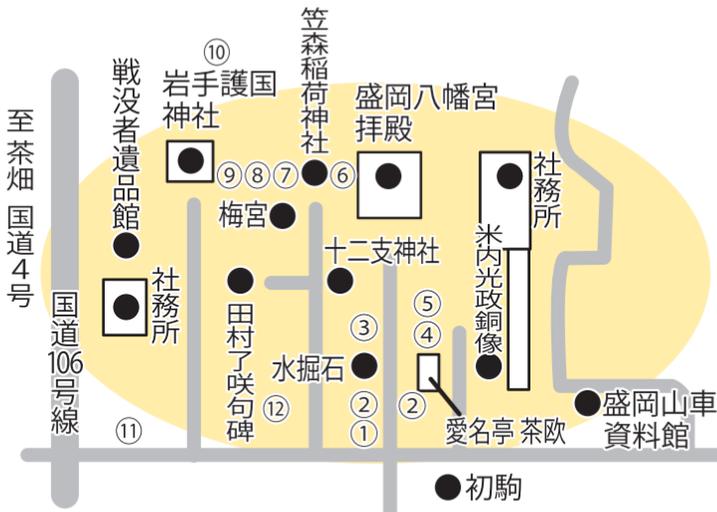
くみちくさ編

# 盛岡八幡宮境内(後編)

前号に続き、300年を超える歴史の変遷の中で多くの神社が集まる盛岡八幡宮境内を散策します。拝殿から左へ歩を進めると、岩手県指定文化財の太刀や脇差などが保管されている「神宝殿」⑥、五穀豊穡・商売繁



案内役 真山 重博



た現在の南大通一丁目にありましたが、明治維新後に現在地に遷座しています。向かいの「梅宮」には、安産の神様が祀られています。「神明社」の隣には「招魂社」⑧があります。皇軍兵士として西南戦役で戦死した岩根少尉ほか地元出身将兵の忠魂碑、そして「南部は勸皇側につくべし」と家老の橋山佐渡に自刃して訴えた自時隆之進と中島源蔵の名誉回復の撰文が、苔むした顕彰碑⑨に刻まれています。

さらに進むと「若手護国神社」の大社殿が静かに佇んでいます。今でこそ静寂が支配していますが、この辺りは昭和の初め頃まで遊樂の地としてにぎわっています。

それを見ていた人々は「米国ではあれをカメと呼ぶらしい」と勘違いした。調べてみると、その時分、ブチカメ犬より胡散臭い話があるからだ。米国からマツカーサーが来た時、日本人の多くは、この英語の名前

## 麻雀で認知症予防

初心者歓迎! ゼロから覚える麻雀講座 盛岡市内で開講予定  
まずはお電話ください

高齢者限定 いわて桜の会 コミュニティスペース  
TEL.080-8471-8664

### 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

### 帰化日本語

## カメ犬、松川さん、アガカギ、ホースピ



今回はお気楽な「風のうた」を、昭和15年生まれの母親から何度も聞かされた面白話だ。

英語が今のようになかった時代は、太平洋戦争直後のこと。敗戦後、進駐軍が国内各地に入り、宮古も例外ではなかった。米軍兵士たちは子どもたちには優しく、「チヨ」や

「アガ」+「カギ」の組み合わせ名称のようなのだが、「カギ」は掻きかきかきという音が詰まっていた。「アガ」は掻きかきかきという音が詰まっていた。「アガ」は掻きかきかきという音が詰まっていた。「アガ」は掻きかきかきという音が詰まっていた。

外国の人の言語を直接耳にする言葉に「ゴーヘイ」「ゴースタン」「ホースピ」がある。それぞれ順に「前に進む」「バックしろ」「急げ」という場面での口にする。だが、その仕事現場以外でも使うこともしばしばだ。当然、これらは順に「Go Ahead」「前進」「Go Asten」「後進」「Full Speed」「全速」という船舶用語が元になっているわけだが、すでに日本語と

# 270プランがセミオーダー 全ての価格が「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。

## まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

「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

シュガーホーム 検索



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**

# 元気をつくる情報紙 シニアズ

## Seniors

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

### FM 岩手

盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	盛岡 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

# 弓道は私の支え



岩手県弓道連盟理事  
**高橋良子**さん (77)

1947年、九戸村生まれ。岩手県立福岡高等学校から中京大学に進み、体育教師として県内の高校で弓道部の顧問を務める。全日本女子弓道選手権大会に33回出場し1987年の第20回大会で優勝。岩手県弓道連盟理事、盛岡市弓道協会会長、いわて弓道ジュニア代表。2023年度生涯スポーツ功労者

### 弓道が私の世界を広げてくれた

その年の岐阜県には指導者の大沢先生も一般選手として一緒に出場しました。試合であちこち行くと、田舎生まれの私の世界がどんどん広がりました。岐阜県体の帰りに、日本一の道場と称される三重県の神宮弓道場に立ち寄りたいた大沢先生に話した際に「自分の力で来なさい」と言われたことが今の自分につながっている。と話すと高橋さん。「そこで開催される全日本女子弓道選手権大会に出られるような弓道人になりなさい」ということだったんだと後で気づきました。大会への出場を心に誓い、弓道を続けながら自分の世界をさらに広げるために中京大学へ進学。ここでも女子弓道部を創部し、愛知県代表として福井県体に出場、長崎県体では優勝しました。

そして岩手県体の年に大沢先生を卒業し、体育教師として岩手にUターンした高橋さん。弓道の大会会場である岩手県立水沢高等学校に着任し、生徒の指導をしながら高橋さん自身も一般選手として出場しました。そして、指導した高校女子は優勝し、一般女子も優勝。岩手県も総合優勝という輝かしい成績を残し、また、全日本女子弓道選手権大会にも33回出場し、40歳で挑んだ第20回大会で見事優勝を果たしました。

弓道は心を磨くスポーツです

岩手県内の高校で約40年に渡り弓道部の指導を行ってきた高橋さん。定年退職後は、中学校での弓道の授業の普及やスポーツ少年団を創設するなど、ジュニアの指導に力を注いでいます。

「その中で感じるのは子どもたちの変化、目がキラキラしてくるんです。的を見つめるその眼差しが何かに吸い込まれるように一心に集中していく、そういう心の動かない姿はいいですね」と笑顔に。限られた時間のなかで1本でも多く矢を引くために走って矢を取りに行く姿、正しい弓を引けるように基本をしっかり体得し

ながら高橋さん自身も一般選手として出場しました。そして、指導した高校女子は優勝し、一般女子も優勝。岩手県も総合優勝という輝かしい成績を残し、また、全日本女子弓道選手権大会にも33回出場し、40歳で挑んだ第20回大会で見事優勝を果たしました。

「ただん体が思うようにならなくなるでしょ。心技体のバランスが崩れてきたんです。それを克服しながら弓道を歩み続けることが、わが道です」と話します。道場に入った瞬間から自然に集中し「無」の状態をボンと引く理想の一本は、1年に1本あれば幸せとのこと。「弓と一体になればいいんですけどね。その悩みを40年来の長崎の恩師に相談したら「練習なさい」とつとめ、練習が足りないというところから、契約してしまっただけで、やはり解約したいと話したら高額な解約料を請求された」というように、解約を巡るトラブルの相談が寄せられています。特に60歳以上の方からの相談が多く、一人暮らしの高齢者で認知症の症状のある方が契約してしまい解約できずに困っているというケースもあつてます。

もし、不動産業者に自宅を売却するとすると、クーリング・オフができないため、慎重に検討しなくてはなりません。自宅を売却するつもりがないのであれば、

### 不動産取引トラブルに注意

## 自宅の売却は慎重に

不動産に関する取引は必要手続きなども多く、複雑になっています。自宅を売却するときには、取引がどのような仕組みで、いつ誰にいくらで売却するのか、売却後、住宅に不具合などが生じた場合などはどうなるのかなどを十分に確認しましょう。分からないことや納得できないことがあるときは、遠慮せずに説明を求め、それが解決するまでは契約しないことが重要です。ほかに自宅の売却に困ったことがあれば、消費者ホットライン(電話188)へ。

### 家族を想い・故人を偲ぶ

令和4年度 盛岡市都市景観賞受賞

New open  
浄光会館 加賀野 駒木葬祭 社屋



### やすらぎの会 会員募集中

事前入会金 3万円 (積立金・年会費なし)



**(株) 駒木葬祭**  
盛岡市南大通二丁目2-6  
電話 019-622-2343

-お気軽にご相談ください-

# 花巻温泉宿泊宴会プラン

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 三館共通

ご利用期間 2026年3/31(火)まで

詳しくはホームページをご覧ください。当プランは通年プランとなります。

### 団体向け宴会プラン

## 旬彩紀行

いわて味めぐり

花巻温泉の季節を感じながら色とりどりのお料理をお楽しみいただけます。

8名様より **16,500円~** (消費税込入湯税別)

お料理グレードアッププランもご準備しております。

### 同級会・歳祝いプラン

## 福祿寿

人生の大切な節目、お仲間やご家族が集う各種お祝い事に!! 飲み放題がセットになったお得なプラン

20名様より **18,850円~** (諸税込)

ご祈祷+写真がセットになったグレードアッププランもございます。

### 会議・研修プラン

## BUSINESS & SUCCESS

花巻温泉が提案する温泉宿泊型 MICE 充実のプランでビジネス & リフレッシュ!

10名様より **18,700円~** (消費税込入湯税別)

飲み放題付プランもございます。