

2025.5月号

無料配布

【月刊260号】 次号/5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/高村明彦

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

盛岡FM岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz

大船渡 79.7MHz

野田 77.0MHz

釜石 79.2MHz

陸前田 85.9MHz

岩手 78.3MHz

二戸 82.2MHz

遠野 80.7MHz

大槌 78.4MHz

宮古 89.3MHz

一関 80.3MHz

山田 82.0MHz

地元の皆様と一緒に作った道

みちのく潮風トレイルガイド

浄土ヶ浜ビクターセンター事務局 佐々木洋介さん(41)

1983年、宮古市生まれ。岩手県立宮古商業高等学校卒業後、地元企業に就職。東日本大震災で会社が被災し退職。2011年5月に浄土ヶ浜ビクターセンター入社。2022年から事務局。みちのく潮風トレイル統括副本部長、一般社団法人浄土日和代表理事、三陸ジオパーク認定ガイド。漫画「SLAM DUNK」に憧れ高校で始めたバスケットボールは現在も継続。座右の銘は「臨機応変」トレイルについてのお問い合わせは浄土ヶ浜ビクターセンターへ(0193-65-1690)

震災を経験したから
気付いた地元の魅力

青森県八戸市から福島県相馬市まで続く、全長1000kmを超える「みちのく潮風トレイル」。三陸復興国立公園をはじめ東北沿岸の豊かな自然の中を歩きながら歴史や文化に触れ、地域の人々と交流し、震災からの再生を体感できる「ナショナルトレイル」として2019年に全線開通しました。「世界中にさまざまなトレイルコースがありますが、これほど海岸沿いを歩くことのできるコースはここだけです」と浄土ヶ浜ビクターセンター事務局長の佐々木洋介さん。岩泉町・宮古市・山田町にまたがる宮古市エリアのルート選定から維持管理まで行い、国内外から訪れるハイカーにトレイルの魅力を伝えています。佐々木さんがトレイルに関わるきっかけとなったのは、東日本大震災の体験者として、観光客や小中学生に自然の脅威や恵みについて「伝える」日々を送っていた佐々木さん。2012年、環境省の「グリーン復興プロジェクト」の一環として「みちのく潮風トレイル」のルート選定がスタートし、環境省から東北沿岸の各ビクターセンターに協力依頼が。もちろん浄土ヶ浜ビクターセンターにも話が舞い込み、佐々木さんも宮古市エリアのトレイル作りのメンバーに加わることに。佐々木さんは「トレイルの道、学校へ続く裏道などがトレイルコースに採用されました。私が部活で走っていた道もコースに含まれています」と笑顔の佐々木さん。地域住民を巻き込んで道作りは「みちのく潮風トレイル」全エリアで行われ、各地域ごとに特色あるコース作りが行われました。「地元の人でなければ知らないルートもありました。当初は疑問もありましたが、地元の方と一緒に道を作り歩き、今はやって正解だったと思っています」と話します。

トレイル作りのやりがいをお聞きすると「自分の背丈を超えるような草むらから始まって、草を刈って道をつなげ、伸びたらまた刈ってと繰り返しているうちに、だんだん草が生えなくなっていく道になります。誰かが歩いてくれているんだなと実感できて嬉しい」と佐々木さん。全く経験のない世界で正解が分からず悩むこともありましたが、環境省をはじめコンセプトを持ちトレイルを作っている方たちと一緒に仕事をすることで学ぶことも多かったといいます。「岩手山もそうですが一般的に登山道は歩きやすく整備されていますが、トレイルはありのままの自然を残すために維持管理は必要最低限にします。仮に倒木があっても簡単にまたげるならそのまま自然に朽ち果てるのを待ちます。ただ、道の崩壊など危険があれば修繕し、ルートの変更も考えます」と佐々木さん。まだ正解にはたどり着いていませんが、道を歩いた人に感想を聞き、これからのトレイルを提供していきたいと話します。

「トレイルの参加者は60代から80代の方が多いですよ」と佐々木さん。宮古市エリアは降雪量が少なく、真冬でも歩くことができて登山感覚で訪れるハイカーも増えているとか。「例年、ゴールデンウィーク前に浄土ヶ浜の山桜が見頃となり、その後は新緑が楽しめるので、これからの季節はトレイルに最適です」とのこと。スタートもゴールもコースの難易度も自由に決められるトレイル。波の音を聞きながら、美しい海岸線を歩いてみませんか。

MS&AD

三井住友海上エージェンシー・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

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

子ども食堂を企画中のシン・シニア

好きなことをマイペースで、わくわくしながら続けています。

「音楽演奏しながらマイペースで無理せず、楽しく頑張りたくて同世代のシン・シニアたちと進化系パワーを発揮するようです。シン・シニアもシン時代ですね。MOROKA生活文化研究室 大森ふじお

大森ふじおのシニアナビ

シニアズ10周年～シン・シニアの時代に突入

シニアズが10周年を迎えています。シニアライフの応援メディアとして、内陸から沿岸まで県内各地に広がっています。これまでシニアナビでは、90代の新聞のコラムニスト、出張紙芝居を行う演劇人、読書会を主宰する文庫店主、オールシーズンを楽しむ山ガール、ジャズ演奏に興じる元銀行員、みちのく潮風トレイルの指導員、絵画サークルも主宰する80代庭師、ウオーキングと詩吟の指導者など100人100色のシニアの方々を取り上げてきました。皆さん生涯現役の気概で、好きなことをマイペースで、わくわくしながら続けています。

定年前までは、組織や社会的な地位・肩書などで重責を担っていた人も、定年後は自分なりの生き方を再確認し、10代に戻ったように第二の青春時代を謳歌しているようです。皆さん、まさに詩人サミュエル・ウルマンの名言「青春とは人生のある時期ではなく、心の持ち方を指すものである」の実践者です。「年寄りの冷や水」、年だから、もう削除。令和の今は、いくつになっても「自分流でいろんなことに挑戦ができ、自分でも気付かない未知のパワーを秘めた進化系のシン・シニアの時代に入っています。盛岡市内で子ども食堂を開く予定の元教師、伊藤典子さん(70)。

春の日産

盛岡日産モーターが乗り換え応援！新しい車に乗り換えるならお得なタイミングに！

乗り換えキャッシュバックキャンペーン!!

対象の新車購入時に下取車ありなら10万円キャッシュバック!!

対象条件:対象車種の新車を、2025年4月1日から7月31日までにご注文いただき、2025年9月30日までにご登録、かつ下取車をご入庫いただいた個人のお客さま。(法人は対象外)詳しくは、盛岡日産モーターのカーライフアドバイザーまでお気軽にお問い合わせください。

エクストレイル ノート オーラ サクラ セレナ(ガソリン車)

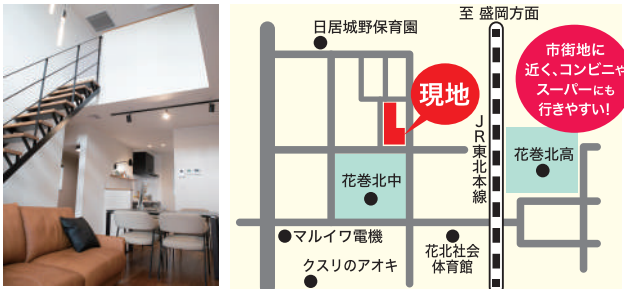
盛岡日産モーター 本社仙北店 Tel.019-681-6623

盛岡北店 Tel.019-641-5321

本店 Tel.019-611-1123



遮音性が高いので、人通りが多くても室内は静かで落ち着いて過ごせます



吹き抜けて開放感があります

花巻市天下田 展示場

100年続く安心と笑顔
花住ホーム株式会社
問い合わせ
【花巻本社】**0198-22-3940**
〒025-0098 花巻市材木町12-38 【営業時間】8時半～18時【定休日】水曜日
岩手県知事許可(般-2)第6077号/宅地建物取引業 岩手県知事許可(11)第1453号/二級建築士事務所 岩手県知事登録 第(2612)3878号
(一社)岩手県宅地建物取引業協会会員/東北地区不動産公正取引協議会加盟

レンガの家で 100年快適な暮らしを

寒さ厳しい岩手も、ようやく穏やかな気候になってきました。しかし、温暖化の影響で夏日の日が増え、蒸し暑い梅雨も早まる傾向にあるようです。

そんな岩手の環境に適した家を提供したいと「100年続く安心と笑顔」を理念に掲げる花住ホームでは、地域の環境や季節性を知る地元職人の手で基礎から電気、水道工事まで一貫した家づくりを行っています。

全棟で気密・風量測定を実施。家の基本性能を高い水準で維持できるように、環境に優しい家づくりを行うヨーロッパの要素をいち早く取り入れるなど長く快適に暮らせる家づくりを追求してきました。

その努力と技術が結集した花住ホームの「レンガ積み」の家は、水や凍害に強い

セラミックレンガを使用しているため、遮熱性・遮音性が高く、外気熱から守り静かに過ごせるのが特徴です。割れにくく耐久性にも優れたレンガなので、一般住宅が10～15年で塗り替えや補修が必要なのに対し、レンガの外壁は対応年数約100年。長く快適に暮らせ、メンテナンス費用なども抑えられることから問い合わせが増えているそうです。

そしてレンガ積み、その家に全館空調「マッハシステム」を導入する人が多いとか。「空調室からエアコン1台と換気システムにより新鮮な空気を空調して送る仕組みで、適温の風を建物全体に送り、室温全体に送り、冬は底冷えせずヒート

5月末までお得な不動産フェアを開催していますので、住みやすさにこだわったレンガ積みのお家をぜひ一度、ご覧になってみてください。

現在、花巻市天下田の花住ホーム展示場にて人気のレンガ積みの家平屋タイプ2棟が展示中。どちらも1階に2部屋、2階に広めのホールスペースがあり、廊下をなくし、コンパクトながらも収納スペースを確保した広々とした作りになっています。全館空調「マッハシステム」も搭載されており、オール電化でガスの消し忘れが怖いという悩みも解消。バリアフリー仕様で段差がなく、玄関に手すりも設置されているので、老後に住み替えを考えている方におすすめです。

夏は2階まで涼しく、熱中症の心配も減るのでシニア世代にぴったり。定年退職や子どもが独立したタイミングでレンガ積みのお家に住み替えを考える人が増えているといえます。

シヨックの危険性が少なく、夏は2階まで涼しく、熱中症の心配も減るのでシニア世代にぴったり。定年退職や子どもが独立したタイミングでレンガ積みのお家に住み替えを考える人が増えているといえます。

収納抜群なレンガ積みのお家をご紹介



大人の趣味として人気のピアノ。子どもの頃に習っていたが、また挑戦したくなった、昔から憧れていたピアノのレッスンを始める人が増えているそう。音楽スクール60年の実績を誇るカワイ音楽教室では、お得意のピアノを始められる初心者向け「ピアノスタートデイトタイムプラン」を期間限定で実施中。3

お得なプランでピアノデビュー

今なら「おとなのピアノスタートガイド」もプレゼント。春の趣味として、お孫さんと一緒に通う新しい孫活として、楽しくピアノレッスンを始めませんか。

カワイ音楽教室では、お得意のピアノを始められる初心者向け「ピアノスタートデイトタイムプラン」を期間限定で実施中。3

初心者のための【平日(月～金曜日) AM～15時限定】
ピアノスタートデイトタイムプラン
※コース修了後、継続をご希望の場合は4カ月目より規定額となります。

カワイ音楽教室
〒020-0022 盛岡市大通1-10-21 PIVOT 盛岡大通ビル2F
☎019-636-0044
【受付時間】10時～19時(月～日曜日)



草刈りは、シニア世代の皆さんにとって大変な重労働です。長時間の作業で腰や膝を痛めてしまつこともあれば、夏の炎天下での草刈りには、熱中症の危険があります。

そんな時に、ロボット草刈機「SCOROS(クロノス)」がおすすめです。対応面積は最大4千㎡。スマートフォン連携により草刈りの状況確認や一部操作が可能です。バッテリー残量が少なくなると自動で充電ステーションへ戻り、充電完了後、自動で作業を再開します。

今年の草刈りはクロノスにお任せ

クロノスの
ご購入お問い合わせは **和同産業株式会社** まで

和同産業株式会社
〒025-0035 岩手県花巻市美相寺410
☎0198-24-3221
【営業時間】平日8時半～17時
【休業日】土曜・日曜・祝日

春の暮らしをアップデート!
気候も穏やかになってきました。そんな春の暮らしをより良くしてくれるおすすめ情報をご紹介します。



岩手ゴルフ倶楽部創立88周年・コース開場63周年
岩手ゴルフ倶楽部
http://www.iwategolf.co.jp
毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に1,000円分のお食事サービス!
5月のお得なプレー料金と案内
予約・お問合せ ☎019-673-7121 ☎028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1
日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。
4月(月)岩手ヤクルト杯 (OP)桜餅杯 (OP)風船社杯 7月,030 7月,030 7月,030
11月(月)岩手ヤクルト杯 (OP)桜餅杯 (OP)風船社杯 7月,030 7月,030 7月,030
18月(月)岩手ヤクルト杯 (OP)桜餅杯 (OP)風船社杯 7月,030 7月,030 7月,030
25月(月)岩手ヤクルト杯 (OP)桜餅杯 (OP)風船社杯 7月,030 7月,030 7月,030
※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。※消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

TOMATOMAとつかフェザン店のお弁当で
ハッピーランチ
野菜たっぷり! 野菜のおかずがたくさん!
彩り野菜と鶏天の黒酢弁当 ¥630 税込 ¥680
鶏の竜田揚げ弁当 ¥560 税込 ¥604
TOMATOMA とつかフェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザン本館 B1F 10:00～20:30
【定休日】フェザンの定休日準ずる [TEL]019-606-4755 [FAX]019-606-4756 惣菜コーナーで販売中!

業務用も 家庭用も
ENEOSでんき
東北電力ネットワーク(株)管内のお客さまへ
でんきだけの契約でおトク
お手続きはカンタン
実績があるからあんしん
電気料金を抑えて家計の節約をしたい
光熱費の支払いでポイントを貯めたい
自動車に乗るのでガソリン代を安くしたい
おトクな割引を活用したい
お問い合わせ
宮崎商店 ☎019-613-7707
宮崎商店グループ 空調設備工事会社
株式会社 ユートー ☎019-641-0055
〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4

空調のプロが洗う
エアコン洗淨
臭い・雑菌も一掃!
キレイな空気で安心・安全
効率が上がり電気代節約
家庭用 ルームエアコン 16,000円～
お掃除機能付 エアコン 21,000円～
業務用 エアコン 35,000円～
さらに今なら **安心の無料点検** 付き!
ご用命は ☎019-641-0055
〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4

2025 **ぼたんやぐさ祭り**
ぼたん園 30周年 Anniversary
一関市花泉町 花と泉の公園
ぼたんハウス(飲食コーナー)
店内で焼きたてのピザを召し上がれます!
※写真はイメージです。
4/26(土)～5/25(日)
第3回 花と泉フォトコンテストも開催!
詳しくはインスタ「花と泉」で検索
花泉観光開発株式会社
〒029-3103 ☎0191-82-4066
一関市花泉町老松宮沢159-1
【営業時間】5/9・10・16・17 10:00～17:00
【定休日】5/11 5/18
【協賛】(一社)一関市観光協会 花泉
☎0191-82-5587

安心・安全な環境でゴルフを

岩手ゴルフ倶楽部は今年で創立88年を迎え、紫波町の西側に位置する新山コースは開場して63年になります。このコースは会員の技術向上を望む声から作られたコースで、標高550mの新山高原に作られた丘陵コースとなっています。自然の地形を活かした18ホールはどれも個性的で、自然の高低差が難易度を高めており、ゴルフ愛好家からは挑戦しがいがあると好評です。またゴルフ初心者の方のために、スタッフがフォローに入ってくれるゴルフ体験イベントも行っています。これからゴルフを始めたい方向けに「気軽に「ゴルフ体験」コースデビューなどラウン

ド初心者の方向けの「気軽にラウンド体験」と2つの体験コースを用意しています。必要な道具の説明からラウンドに必要なルール、エチケット・マナーなど細かく丁寧に教えてくれますので、安心して始められます。こちらは完全予約制になっていきますので電話予約をお願いします。

また今年は多くの女性のお客さまにもゴルフを楽しんでほしいと、女子ロッカー室のロッカーをすべて新調。気持ちよく使ってもらうため、ロッカー入れ替え時には徹底した室内清掃も行い、使いやすく清潔感のあるロッカー室に生まれ変わりました。

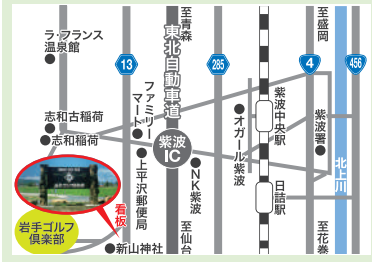
ほかにもすべてのお客さまに安心してプレーしてもうため、コース内のマナーの呼びかけも実施。たばこのポイ捨てなどないよう喫煙場所への案内など行っています。また、辰口支配人は「プレーを楽しんだら、レストランの美味しい料理で疲れを癒しましょう。今年も期間ごとの限定メニューが登場。今回も2種類の楽しみメニューを用意されています。お楽しみください。

そして、今回はリーズナブルなメニューも追加。ラーメン・カレー、そば、うどんなどを中心に気軽に利用しやすいメニューを豊富に取り揃えました。どの料理もホテルのレス

と爆弾おにぎり(麺メニュー)と「ハンバーグ・目玉焼き・エビフライセット」(復活メニュー)のポリウーミーなメニュー。コースを回ってくださった体にはパワーがみなぎってきそうです。期間限定メニューは飽きがこないよう1カ月ごとにチェンジされますので、来月の限定メニューでは何が出てくるかはお楽しみください。

丁寧、親切をモットーにしている岩手ゴルフ倶楽部。始めたいけど不安がある人にも親身になってフォローしてくれるので、今年こそ何か新しいことに挑戦したいと考えている方はぜひ一度、岩手ゴルフ倶楽部で素晴らしいゴルフの魅力を感じてください。

未経験者から初心者まで ゴルフ体験を始めよう!



【岩手ゴルフ倶楽部】
ホール数:18H / Par72
住所:紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1
お問い合わせはこちら
Tel 019-673-7121
岩手ゴルフ倶楽部 検索



課税所得
基礎控除 48万円
給与所得控除 55万円
103万円
所得税の仕組み

スーパーに買い物に行く
と米は約2倍の価格になっ
たりと毎日、家計のやりく
りが大変ですね。生活を
支えるためパートやアルバ
イトに奮闘している主婦や
学生の皆さんも多いかと
思います。そんな中、気にな
るのが最近話題の「103万
円の壁」(法改正により最大
160万円)。今回はその103
万円の壁の話をしていきます。
103万円の壁とは年収の壁
ともいい、日本
の労働力不足に
悪影響をもたら
す要因の一つと
して注目されて
います。所得税
の支払いが発生
する境界線のよ
うなもので、年
収が103万円以下
なら所得税はか
かりません。こ
れは、給与所得
控除55万円と基
礎控除48万円を
合わせた額が
103万円となるた
めで、この壁を
超えると、超えた分の課税
所得に対して所得税を払う
ことになります。
そのような仕組みのため
、学生や主婦の皆さんは、年
収を103万円までに抑えてい
る方も多いかと思えます。
しかし主婦の皆さんの場合
は、2018年の制度改正
で「配偶者特別控除」の適
用金額が変更されたため

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

103万円の壁とは

103万円の壁の影響はほとん
どありません。学生の皆さん
の場合は、勤労学生控除
があるので130万円までは所
得税がかかりません。です
が、最低賃金も上がってい
るので130万円も超えてしま
う可能性もあります。学生
自身は130万円以下でなら
所得税はかかりませんが、
103万円を超えると、税制上
の扶養家族から外れること
になり、扶養者(大抵は親
かと思えます)
の所得税と住民
税が増え、所得
税率によって約
11万~17万円ほ
ど増えること
になります。扶
養に入っている子
や孫の年収が
103万円を超えそ
うであれば、ア
ルバイトでしっ
かり社会勉強し
てもらい、仕送
りを減らすのも
良い手かもしれ
ません。
なお103万円の
壁については国会でも駆け
引きがされ、123万円に収ま
りましたが今後も法改正が
されていくと思います。他
にも106万円や150万円の壁な
どありますが、物価や賃金
の上昇など時代とともに変
化していくと思われます。
デフレが30年続き、慣れ
しまった方も多いかもしれ
ませんが、時代は物価上昇
を意味するインフレになっ
ていきますので、収入を増や
していく方向に変化させて
いく必要があると思います。
日本FP協会
岩手支部所属会員
昆 浩司

2025 5/1~6/30 定番中華が楽しめる **豪華特製** デイナー コース
ご予約は2名様から承ります

中国料理 豪華 大海老チリソース煮・黒酢の酢豚 など
7品の中華コース お一人様 **4,400円** (税込)
【コース内容】前菜三種盛り合わせ / 大海老のチリソース煮 / 点心三種 / 黒酢の酢豚
五目あんかけ焼きそば / 白身魚の葱生姜蒸し / ナンブラーソース / 本日のデザート

OPTION オプション
プラス1品!
蟹肉とフカヒレの
とろみスープ
+プラス 1,100円 (税込)

2時間飲み放題追加可能
お一人様 2,500円 (税込)

定番中華のエビチリや黒酢の酢豚、
点心など、お子様からご年配の方
までご家族でのご利用におすすめ。

ART HOTEL 盛岡
ご予約は「中国料理 豪華」▶ Tel.019-626-9087
〒020-0022 岩手県盛岡市大通3丁目3-18 仕入状況により食材が異なる場合がございます。写真はイメージです。

湯面に映りこむ十和田石のブルーグリーン
男女大浴場リニューアル
OPEN
春の味覚満載の和洋中ビュッフェ + 馬門温泉を堪能

ご宿泊は「青森の恵み ビュッフェプラン」
和室12畳 2名様1室 平日 **12,650円** まで
ご利用で 大人お一人様

3名様1室利用 ▶▶ 大人お一人様 **11,650円** ~
4名様1室利用 ▶▶ 大人お一人様 **10,650円** ~

1泊2食付き 夕食/朝食共に **青森県産食材**のビュッフェ
青森の春を告げる「桜蟹」、陸奥湾産帆立、県産の鯛・鰯、郷土料理
メニューなど、和洋中50種類が食べ放題の宿泊プランです。

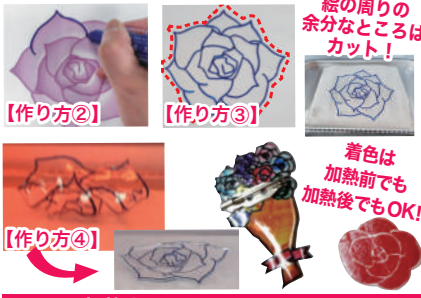
●GW期間は予約対象外です ●土曜・休前日はお一人様あたり2,000円(税込)増しとなります

亀の井ホテル 青森まかど
お申し込み
お問い合わせ **Tel.0175-64-3131**
WEB予約が
おトク!
こちらをチェック▶▶ 公式HP

※表示料金は全て消費税/入湯税込です。※写真は全てイメージです。所在地:〒039-3175 青森県上北郡野辺地町湯沢9



- ① プラ板 イカリボシ 厚さ0.2mm B4 TP-201 ¥165
- ② 油性ペン 三菱鉛筆プロッキー PM-150TR ¥165
- ③ 接着剤 サクラクレパス クラフト小町50ml BTC50ML-P ¥385
- ④ フローチピン (手芸店で購入可能)



加熱すると約1/6まで縮むので少し大きめに描くのがおすすめです！

※表示されている価格は全て税込みです。掲載時に価格変更の可能性があります

【作り方】
① プローチにする絵を描きます(今回は花の絵を描きました)
② ①の絵の上にプラ板を載せ、油性ペンでなぞり描きします。
③ 絵に沿ってはさみを入
れ、余分なプラ板をカットしたら、余熱したオーブントースターにプラ板を入れます。
④ 熱が加わり縮み始めます。ぐにやぐにやしてきますが平たくなるまで待ちます(トースターの種類によ

暖かい日が続き、過ごしやすくなってきました。お出かけする機会が増えるこの季節、手作りプローチと一緒に外に出てみるいかがでしょうか。今回はプラスチック板(以下、プラ板)を使ってお花のフローチを作

【準備するもの】
プラ板、オーブントースター、油性ペン、フローチピン(手芸店で購入できます)、ボンド、クッキングシート、はさみ、割り箸、本など厚めの平状のもの

① プローチにする絵を描きます(今回は花の絵を描きました)
② ①の絵の上にプラ板を載せ、油性ペンでなぞり描きします。
③ 絵に沿ってはさみを入
れ、余分なプラ板をカットしたら、余熱したオーブントースターにプラ板を入れます。
④ 熱が加わり縮み始めます。ぐにやぐにやしてきますが平たくなるまで待ちます(トースターの種類によ

好きなデザインを胸元に

パステル館店長の文具発見



藤原店長

温度が違ったため、窓からブラバンの状態をのぞきながら調整しましょう。

てフット数、温度が違ったため、窓からブラバンの状態をのぞきながら調整しましょう。

今年の春先は寒暖差の大きい日が続きました。春は環境の変化に加えて体温調節が大変であったりと、心身にかかるストレスが大きい。そのため自律神経が乱れがちになる季節です。またストレスは、免疫細胞の7割が集まっているといわれる腸にも悪影響を及ぼします。

何かと慌ただしい季節

初夏の健康も腸活から

腸は「第2の脳」ともいわれ、腸と脳は密接に関係していることを表しています。例えば、ストレスが強いとおなか痛くなったり、下痢をしたり、逆に便秘になったりします。脳から自律神経を介して腸にもストレスの刺激が伝わることによって、腸はストレスに敏感に反応するようになります。

腸は「第2の脳」ともいわれ、腸と脳は密接に関係していることを表しています。例えば、ストレスが強いとおなか痛くなったり、下痢をしたり、逆に便秘になったりします。脳から自律神経を介して腸にもストレスの刺激が伝わることによって、腸はストレスに敏感に反応するようになります。

今年の春先は寒暖差の大きい日が続きました。春は環境の変化に加えて体温調節が大変であったりと、心身にかかるストレスが大きい。そのため自律神経が乱れがちになる季節です。またストレスは、免疫細胞の7割が集まっているといわれる腸にも悪影響を及ぼします。

食生活が気になるシニアたちにに向けた簡単料理企画



【第38回】明太子の豆乳まろやか鍋



健康 おやびね

寒暖差や会食続きで、疲れやすい春。そんなときは、体にやさしい豆乳鍋がおすすすめです。豆乳は消化に優れ、胃腸への負担が少ないという特徴があり、腸内の善玉菌を活性化し、腸内環境を整える大豆オリゴ糖も含むので胃腸が弱った時に食べたい一品です。

豆乳で胃にやさしく

【作り方】
1 エノキタケは石づきを取りほぐす。シイタケは石づきをとり、軸は薄くスライス。かさは飾り切りをし、大きければ半分に切る。
2 絹ごし豆腐を6等分に切り、長ネギはななめに薄くスライスする。ニラは3〜4cmほどの長さに切る。明太子は皮に切り込みを入れ開いておく。
3 土鍋に豆乳、水、①と②を入れ、めんつゆ、和風だしの素を全体にかける。ふたをしたら強火で火にかける。4 沸騰したら中火にして2分ほど煮る。
5 具材が柔らかくなったらいよいよ、ごま油としょうゆを回し

お祝いのお花・お悔やみのお花

1 商品のご希望をお伝えください。
お使いになる場面をお伝えください。

2 希望に沿ったお花を提案します。
場面に合わせたお花を専門スタッフがご提案します。ご相談ください。

3 お花を配達いたします。他エリアはご相談ください。

盛岡市、滝沢市、岩手郡、紫波郡、八幡平市 (一部を除く)

TEL 019-686-1787

生き生きとしたセカンドライフを応援!!

IBCシニアフェス2025

場所 IBC岩手放送 本社

2025 5/24(土) 10:00 → 25(日) 10:00

入場 無料

5/24(土) 5:24(土)

5/25(日) 5:25(日)

スペシャルステージ

遠野市出身。『おらおらでひとりいぐも』で芥川賞 受賞!

若竹 千佐子 講演会

人生相談トークショー

IBCラジオ「シニア人生相談」に出演中 IBCラジオ「シニア人生相談」に出演中

マドモアゼル・愛 大塚 富夫

1950年東京生まれ。青年期の神経症体験から心のさまざまな働きや現象について研究を重ねた。専門は西洋占星術、シニア人生相談の回答者として知られている。

同じ年の大先輩2名を送るスペシャルトークショー!!

わくわくラジオ 公開収録

IBCラジオ「若竹千佐子のわくわくラジオ」の公開収録!!

その他、来場プレゼントなど盛りだくさん!

お問い合わせ (株)IBC岩手放送 営業推進部 TEL 019-623-3133 (受付時間 平日9:30~17:30)

浴衣で彩る思い出を。プロの着付けで、着崩れ知らず。

浴衣・お着物のイベント、ご家族のお祝い事に着付け・ヘアメイクのお支度、ご好評いただいております。

通常料金プラン	成人式料金プラン	浴衣料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥4,400
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥4,000
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400	さん限定着付け+セット ¥7,700 (8/1-8/4)

一緒に働く美容師さん、募集中!

求人のお問合せはこちらまで 採用担当TEL: 019-654-0006

創業から100年を越えて愛される老舗サロン

山田美容院

019-654-0007

〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-1-34 【予約優先】定休日毎週火曜、第二・第四水曜

前回「带状疱疹」について早く、特に72時間以内にその全体像を大まかに記載いたしました。読まれた方はなんとなく痛みが強い印象をお持ちになったかと思えます。今回はまず、その治療方法について説明いたします。

带状疱疹は、水ぼうそうの原因となる水痘・带状疱疹ウイルスが再び活性化することで発症し、皮膚に赤い発疹と強い痛みを伴います。この带状疱疹を引き起こす水痘・带状疱疹ウイルスはよく口のまわりや陰部に痛みのある小さな水疱を引き起こすヘルペスウイルスの仲間には属していません。

原因がウイルスであるため、治療の基本はこのウイルスの増殖を抑える「抗ヘルペスウイルス薬」の投与です。この薬は発症後できるだけ早く、特に72時間以内に使用することが重要です。早期に治療を開始することで皮膚症状の悪化を防ぎ、痛みを和らげ、合併症や後遺症を予防する効果が期待できます。

また、带状疱疹の痛みには個人差があるため、必要に応じて消炎鎮痛剤などの補助的な薬も使用できる場合があります。

しかし、带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

「焼けるような」「締め付けられるような」「ズキンズキンとする」痛みが代表的なものです。これを「带状疱疹の後神経痛(PHN)」と呼び、神経が損傷することで痛みが持続する後遺症です。特に高齢者や症状が重い方では、この治療法は、神経の痛みを軽減するために用いられ、医師が症状に合わせて適切な薬を選んで処方します。

以上のように、带状疱疹の治療は、発症後すぐに適切な薬を使うことがとても大切です。じつとして、も痛みが治まらないうちに、原因のわからない痛みが体の片側に起こり、そこに発疹が出たら、带状疱疹が考えられます。

もし、带状疱疹と疑われる場合は、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。带状疱疹が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

いわて医療通信【50歳以上は気をつけよう】

2. 带状疱疹の治療



带状疱疹の治療は、発症後すぐに適切な薬を使うことがとても大切です。じつとして、も痛みが治まらないうちに、原因のわからない痛みが体の片側に起こり、そこに発疹が出たら、带状疱疹が考えられます。

もし、带状疱疹と疑われる場合は、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。带状疱疹が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

带状疱疹の皮膚症状が治まった後でも、長期間にわたって痛みが続く場合があります。たつて痛みが悩まされる場合は、早めに医療機関を受診がおすすめです。

体からのお便りを大切に

【お返事編】



小田島アキ子 管理栄養士 山崎 久美子

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介いたします。

盛岡は映画館が多く映画の街として知られていて、かつては毎年「みちのく国際ミステリー映画祭」が開催されていた。そのい



三田義正と映画

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とともにも岩手育英会を設立する

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

背中丸まりを改善①



※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

体の悩み募集中！ リクエストにお答えします！ 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

新発売 HARUKAZE BOX 3月～5月 限定販売 春風 2,000円 8%税込 2,160円

美藤 Since1945 デリバリー・マーケティング MIFUJI

岩手山 2,500円 8%税込 2,700円 松風 3,500円 8%税込 3,780円

019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

人気の三段折シリーズ 季節の味ご飯付き

019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

森の風 鶯宿 30周年 フラワー&ガーデン 2025 SEASON OPEN 4/28mon 22,000円

慶長4年、南部信直公の葬儀中、突如として棺が空中に舞い上がった。さては魔物の仕業かと一門家臣は慌てふためいたが一向に収まらな。そこと呼ばれた浄法寺町・福蔵寺の若き住職・大突和尚。数珠を手に念仏を唱え、棺は静かに地面に戻り、ことなきを得た。和尚には信直の子・利直より寺領30石が与えられた。この奇跡へと導いたのは和尚が飼う老猫



イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

吾輩は気まぐれな霊猫である

猫の霊力と信仰

匹の猫は和尚を殺す相談をする。事前に和尚はこれを知り、2匹の猫を追い払ってことなきを得た。

猫が奇跡を起こす前半のくだりはよく似ているのに、話の落ちがまったく逆というのがとても不思議だ。どうして後者の猫たちは和尚を殺そうとしたのか。傲慢地方にも伝わっている。貧

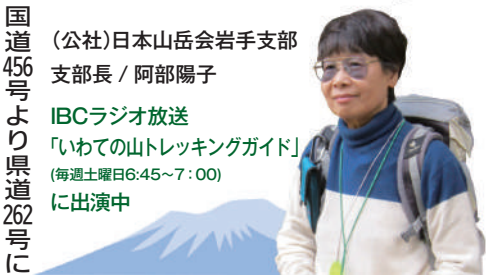
阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第67回 蓬萊山 787.2m

中国の伝説で、東海中にあって仙人がすむ地とされる「蓬萊山」は、人にはで

(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



仙人が住むという蓬萊山。不老不死の火の鳥が「永遠に終わらないものそれが命」と飛び去った

寿命のびます

た始皇帝は不老不死の妙薬を所望したが、願い叶わず紀元前210年に49歳で亡く

岩手では奥州市と一関市の境に「蓬萊山」がある。まであがり、峠から牧草の

念墓地 池田記 ちのく 入、み

なだらかな農道を5km、電波塔の立つ山頂を目指して南下する。西方の彼方に奥羽の銀嶺が、屏風のように連なっていて光彩を放つ。す

ぐ北に穏やかな阿原山と天狗岩山が見え、さらに室根山、五葉山、種山ヶ原や束稲山など一等三角点の頂が蓬萊山をぐるりと囲

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

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953

猫には、養蚕の守り神という一面もある。蚕を取るネズミ、そのネズミを獲る猫。そうした図式で、猫は

春の陽気に誘われて、GRいわて銀河鉄道に揺られ青山駅へ。2006(平成18年)の開業の際には、子どもたちがレンガ色のタイルの裏に名前を書き、駅舎に貼り付けた光景が思い

から引用して「青山寮」と命名したことから青山町が誕生したと聞いています。実際の住居表示は「青山町」ではなく「青山〇丁目」となっています。

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

TEL.080-8471-8664

青山町は戦後に生まれ、明治後期から陸軍の司令部や兵舎、厩舎など軍事施設として使用され、通常は御用商人以外一般市民はあまり立ち入れなかったエリアです。

父宮殿下は、第23連隊に勤務した際に盛岡のリンゴが気に入り、その縁で岩手県産リンゴの皇室への献上が始まったとい

お葬式は、きくち」に相談してから...

KIKUCHI きくち葬儀店

杜の会 会員募集中

株式会社 きくち 葬儀店



元気をつくる情報紙 シニアズ

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



思い出直す、おもちゃドクター

もりおかおもちゃ病院
おもちゃドクター

せきむらのぶひろ
関村 伸弘さん(60)



1964年生まれ 盛岡市出身。高校卒業後はリコーエレクトロニクスサービス株式会社(現 リコージャパン株式会社)に就職。OA 機器メンテナンスの仕事を行い、現在は岩手支社で、ソリューションコーディネーターとして活躍する。55歳の時におもちゃドクターとなり、活動を通しておもちゃを直すことはSDGsやGXの活動につながることを伝えたいと話す

原点は幼い頃の探究心

壊れたおもちゃを直してくれる「おもちゃ病院」。心配そうな顔で壊れたおもちゃを持って来る子どもたちをおもちゃドクターたちが暖かく迎えます。その中の1人、関村伸弘さんは活動5年目のベテランドクター。訪れる一人一人の思いに耳を傾けながら大切なおもちゃを直してきました。

関村さんの得意分野は電気・電子系おもちゃの修理。小学生の頃、科学雑誌を読んで機械に興味を持ったのが今につながる話します。「壊れたテレビやラジオを開けて、どこが壊れているんだろ」と分解して部品一つ一つをテスター(電子計測器)で測って調べているような子どもでした」と笑顔の関村さん。機械への興味や探究心は尽きず、高校は工業高校の電子科へ進学。電子部品などの基礎をはじめ、電子回路の図面作成などさまざまなことを学んできました。

そして、高校卒業後は就

職のため上京。OA機器のメンテナンス会社でコンピュータの修理や保守点検など得意な技術系の仕事をしました。しかし会社の業務が変わり、営業の仕事も行うように。「会社からセールスエンジニアとして働くようになりまして。最初は戸惑いましたが、良いサービスを提供するためにお客様とコミュニケーションを取らないといけないので、どんな使い方をしていたのか、困っていることなどいろいろな話を大事にしてきました」と仕事を通して良い経験ができた振り返ります。

おもちゃと共に思い出も直す

転勤で各地を飛び回り、十数年前に盛岡に帰郷。その後、関村さんが55歳を迎えるタイミングで今後の人生を考えるきっかけが訪れます。「会社でシニアを迎える年代向けの事前研修があり、研修日が近づくにつれて仕事以外で楽しめて人の役に立つことはないかと思

うようになりました。趣味にできそうなものを探しているとおもちゃ病院の存在を知り、ちよどもおもちゃドクター養成講座の申込期間だったのですぐに申し込みました」と即決した関村さん。運良く空きが出て受講できることになり、おもちゃを直す時の心得や手順を学び、おもちゃドクターの資格を取得します。そして講座修了後、早速もりおかおもちゃ病院に連絡。見学から始まり、月に一回の開院日に欠かさず通ううちに簡単な作業なども任せられるようになり、半年後にはおもちゃドクターとして参加しましたが、直さな

きやと焦ってしまい、時間内に直せませんでした」ととデビューは悔しい思い出に。その後、修理の腕前を上げるため、自分の子どもが遊んでいたおもちゃやサイクル店で購入した壊れたおもちゃを使い、仕組みを観察したり修理の練習を行いました。いろいろなおもちゃを見るうちに、一目で大体の構造や壊れた部分を把握できるようになったと言います。

そして担当分野も増え、楽しく活動していると、次第に訪れるおもちゃたちの共通点に気がきます。「親に買ってもらったおもちゃを自分の子どもに遊ばせなかったけど動かなくなっていたから直してほしいという方が多いんです。おもちゃが直ると記憶もよみがえるみたいで、お父さんはこうやって遊んだんだよ」と言ってお子さんにおもちゃを渡している姿を見て、自分はおもちゃだけではなく、思い出も直しているんだと思うようになりました」とやって来るおもちゃには誰かの思いが込められていることに気付いた関村さん。持ち主にはこのおもちゃでないとけない理由が必ずあると感じ、なるべく元の状態に直すため仲間ドクターと相談したり、時には預かり、時間をかけて直す方法を考え、部品がなくて修理が難しい時には手作り部品を使ったりできる限りの手を尽くしてきました。

平日夜や休日も預かったおもちゃを直す関村さん。おもちゃドクターの活動が日課になっていると話します。「最初は趣味探しかから始まりましたが、活動を通して子どもたちの笑顔や、また遊べる、ありがたうという言葉をもらいやりがいを感じています。これからも皆さんの大切なおもちゃを直していきたいです」と笑顔で話してくれました。

野外レジャーの事故防止

レジャーを安全に楽しもう

日増しに暖かくなり、屋外での活動にぴったりの時期になりました。家族で遊戯施設や水辺でのレジャーを予定されている方も多いことでしょう。しかし、楽しいはずのレジャーで事故が起きることも。安全に楽しむために、事故防止のポイントをご紹介します。

遊戯施設は、体を思い切り動かして遊べる人気の高いレジャーです。しかし、空気で膨らませた(エア)遊具で遊んでいた小学生の子どもが隙間に足を挟んで大腿骨を骨折したり、アスレチックのタワーザンロープに片手だけでぶら下がった5歳の子どもが落下し腕を折る事故などが発生しています。

遊戯施設を利用する際は施設の対象年齢や人数制限、注意事項などを確認し、危険性があることを理解した上で、ルールを守って子どもたちを遊ばせましょう。連休は特に混雑することが予想されるので、接触や転倒を避けるためにも無理な利用は禁物です。特に小さい子どもには保護者が付き添ってあげましょう。

また、4月から5月は水辺での事故が増え始める時期でもあります。川遊び中に流されたり、釣りをしていて海中に転落したりなどの痛ましい事故が報告されています。水に入る時は子どもから目を離さないのはもちろんのこと、大人でも立入禁止区域など危険な場所には近づかず、安全に管理された場所ですら遊んでください。ライフジャケットなどの安全用具は、あらかじめ使い方の練習をしておくことで安心です。急に天気が変わったり増水したりなど、自然の変化は予想がつかないことも。周辺の状況をしっかりと確かめておきましょう。

楽しいレジャーにするためにも、無理せずルールを守る心が肝心です。もしも遊戯施設の事故などで困ったら、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-

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。

私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 北上市さくら通り1-6-23

盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15

盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたち3丁目2-37

シュガーホーム

検索

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

最新情報が盛りだくさんのHP!

キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中!岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ!