

緑が丘しんぶん 丘

高松にも配布されています。



(C) I. R

当新聞で連載された小説「が丘ガの登場人物「雅彦君」の雄姿です。手にしているのは縄文土偶のお面。

2021年9月20日発行（毎月1回発行） 第70号

ウオークマンを手に握っていた幼いころの晴れた日に黒石山の頂上に真つ黒い大岩が見えた窓を開けると回転する銀盤から誰かが手を振っていた鳥になった少年・・・そんなタイトルの歌があつたっけ目を閉じてもまだ黒い岩と光る銀盤作り話の世界のようなまぶたの裏

つたないけれど心のこもったテーマ走らせるボイスレコーダーこれからあなたの隣で暮らせれば・・・

天空の丘で思っています

発行：NPO 法人いわて地域活性化フォーラム「緑が丘しんぶん 丘」編集室 滝沢市菓子 208-31 メール iwate_forum2015@gmail.com
 緑が丘、黒石野、東緑が丘、岩脇町、箱清水、上田堤、高松等への全戸配布型フリー（無料）ペーパー。約9千部発行。TEL/FAX019-641-9678



スタッフの萩原さんにお聞きしました。



「体験型」の楽しい本屋さんです。



「パイプロイド」の一例

本、ばかりではなく・・・ちよつと変わった雑貨も扱っています。「パイプロイド」という、紙をクルクルと筒状にしてくっつけていく人形、それも取り揃えています。

素敵な店が、こんなところに。 丘の上のショップ

第70回

さわや書店 ORIORI（オリオリ）さん

盛岡駅ビル・フェザン本館3F

「お守り」にしたい一冊、って誰にもあると思います。



CD・DVDも扱っています。

生まれも育ちも盛岡で、緑が丘地区に住んでいます。バンドはやってないです。執筆もしていません、読む専門ですね。トイプードルを飼っているの、犬と散歩しながら、いろいろ考えています（笑）。今オススメの本は、小川糸さんの「とわの庭」です。

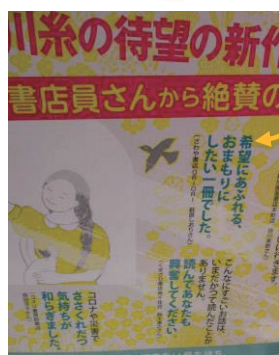


動物のフィギュア。かなり精巧に作られた恐竜フィギュアもあります。



お酒の本のコーナーも。

趣味の世界を深堀する。盛岡駅フェザンには一階フロアに「さわや書店」が入っていますから、ウチは違う特色で出店しています。趣味に根差した本、それが沢山揃っています。他の本屋さんには無いような、そんなジャンルの本を揃えています。たとえば、お酒の本のコーナーは大きいです。料理本についても奥深い本が色々揃っています。



「書店員の絶賛の声」実は、このポップに私の「声」が載っています。「希望にあふれる、おまもり」にしたい一冊でした。

虹のように現れる、ささやかな七色の喜び。ちっぽけな私にも、未来はあるのだ。読み終えると、あたたかな空気が流れます。本屋大賞第2位『ライオンのおやつ』に続く、待望の長編小説。帰って来ない母を待ち、<とわ>は一人で生き延びる。（紹介文より）

「触り読み」？ 今の時代、本も、現物より電子版に人気があります。本の価値は、まだ残っています。本を手にとってパラパラとめくってみる。「あつ、こんな本あるんだ。じゃあ買おう」と思うことって、結構あると思います。「立ち読み」ではなく、「触り読み」って言うんですかね（笑）。見て、さわやを讀んでもらってから選んでもらう。これが本屋のイイところなんです。とにかく、店に足を運んでみてください。



わたなべ 内科 クリニック

脳神経内科

高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備



頭痛



めまい



しびれ



認知症・物忘れ



パーキンソン病

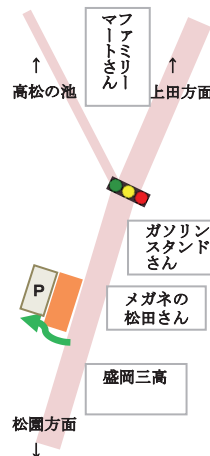
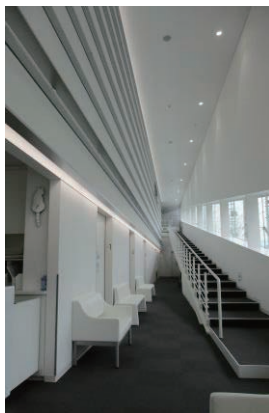


脳血管障害



院長：渡邊 活見（わたなべ かつみ） 日本神経学会 専門医

診療科目：
 脳神経内科、内科
 リハビリテーション科、
 脳神経外科、整形外科
 診療時間：
 ・午前9:00～12:30
 ・午後2:00～6:00
 休診日：
 ・木曜日午後
 ・土曜日午後
 ・日曜日/祝祭日



〒020-0114 盛岡市高松3丁目9-8
 TEL. 019-605-1117 FAX. 019-605-1118
<http://clinic-watanabe.com>

連載

日日是恋日

「日日是好日(にちにちこれこうじつ)」とは、「毎日が素晴らしい」という意味です。私たちは今この時を大切に生きています。あるときは庭の花を愛で、あるときはホントに誰かに恋をして。「日日是好日」になぞらえて、思い出の日々を高前田博子さんが綴ってくれます。(編集室)

高前田 博子さんの「思い出エッセー」

第6話 小川



(C) N.H

高前田博子さん 『岩手日報随筆賞』最優秀賞を受賞されました。筆石町在住。



おぼちゃん、日本語がうまい。白い割烹着に姉さん被りだ。化粧つ気はないが肌はツヤツヤだ。

「いやーびっくりしたな」 「こんなことに驚いていたら商売は出来

つこないよ」 おぼちゃんは胸をドンと叩いた。 「おぼちゃん、昨日は大変だったな。さ

すが、川に流すなんてもつたいねえな」 「おぼちゃん、親衛隊は着る

「おぼちゃん、昨日は胸をドンと叩いた。 税務署のどぶろく摘発は今に始まったこ

とではない。おぼちゃんは慣れている。慌て ず、騒がず税務署の係官にお引き取り願う。

「おぼちゃん、昨日は大変だったな。さ すが、川に流すなんてもつたいねえな」 「おぼちゃん、親衛隊は着る

「おぼちゃん、昨日は胸をドンと叩いた。 税務署のどぶろく摘発は今に始まったこ

とではない。おぼちゃんは慣れている。慌て ず、騒がず税務署の係官にお引き取り願う。

集まった男達は、おぼちゃんの奮闘を看 に縁の欠けた井で濁酒を吸る。

使いを頼まれたのも忘れて、おとなの中 にちよこんと私は座っていた。

母が酒場を買っていた。店の客の注文で よく濁酒を買って来た。身方(みなり)は良

くないが、男達は母の酒場の客より気さくで 親しみが持てた。

「おぼちゃん、昨日は大変だったな。さ すが、川に流すなんてもつたいねえな」 「おぼちゃん、親衛隊は着る

「おぼちゃん、昨日は胸をドンと叩いた。 税務署のどぶろく摘発は今に始まったこ

とではない。おぼちゃんは慣れている。慌て ず、騒がず税務署の係官にお引き取り願う。

集まった男達は、おぼちゃんの奮闘を看 に縁の欠けた井で濁酒を吸る。

使いを頼まれたのも忘れて、おとなの中 にちよこんと私は座っていた。

母が酒場を買っていた。店の客の注文で よく濁酒を買って来た。身方(みなり)は良

くないが、男達は母の酒場の客より気さくで 親しみが持てた。

「緑が丘学園高校」の高梨真人を主人公にした 青春ミステリー小説。全48話です。

第20話 私のママが言います

友彦の家にあるテレビの電源も入った。 停電が直ったと思ったので、朝食を済ませてからボクは友彦と一緒に 登校した。恐る恐る、外に出て歩き始めると、信号機が回復していたし、

教室の生徒たちは古文の授業が始まったのかと思つたようで、ポカン として聞いていた。先生は紙片を持ったまま、教壇に戻った。 「今日の古文の授業は、この歌の解説から始めることにします。歌の

大切な人との最期のお別れ・・・尊厳ある形でお手伝いします。 QRコード, 北山浄光会館, フリーダイヤル 0120-09-2343, 電話 019-613-2866, (株) 駒木葬祭

鍼灸治療 佐々木正人 はり灸 ささき 往診できます。不定休です。 休日・夜間については、ご相談ください。 診察日は電話でご相談ください。 高松の池, 市立図書館, 高松 1-5-4, 坂道を登る, 幼稚園, ハリス正教会, 国道4号線

免許の更新迫る!?! 聞こえのご準備は? 49500 右左折時のカチ・カチ音 後進バック時のピーピー音 聞き取れていますか? 予約制の店舗です→ 661-3381 衣ズレの音がマイクから入りません。 今日's行動は昨日の自分との分岐点:補聴器1番館 緑が丘三丁目10-7(ASTY/アネックスカトクさま向い) 店舗前駐車場完備 当店はパナソニック社:次亜塩素酸/空間除菌脱臭機ジアイーノを使用し対策しています。

緑が丘でダンス教室を開いている「いわもちダンス・スタジオ」さんのミニ・コラムです。ダンスにまつわる楽しいお話を掲載します。



社交ダンスの話 (35)

「立つ」って、どーゆーこと？



立つ！

技術向上のため、東京から先生に来ていただき、レッスンを受けています。コロナ前は毎月のようにレッスンを受けていました。レッスンでは私たち二人が踊って、踊り方・身体の使い方等を教えていただきます。そんなレッスンを受けていたある日のこと。「アレ？ 右足で立っていないね」と先生が言うのです。「エ？ 立っています！」と心の中で叫んでいると、先生は「足首はこっちに回して、ヒザは回さないで、骨盤は・・・」と手をかけながら言ってきます。急に言われた私はチンプンカンプン = 理解できずにいる私に、先生はあきらめたのか、レッスン内容を「踊る」ほうに戻し、レッスンは終了しました。カラダの故障も特別無く育ってきたはずなのに、私の体は歪んでいるの？ 「右足で立つ」って、どーゆーこと？ と思いつつ、はや4~5年・・・実は、何を言われたのかが、やっと分かってきた今日この頃です (苦笑・・・続く)。

連載

第17話 フラッペ 女性店長のコンビニ日誌



阿部江津子さん

八月某日、今年のお盆の暑さは「肩透かし」だったかな。八月七日土曜日は一日限定で店の前で「夏祭り」を開催しました。感染症対策もしながらの開催でした。とても暑い日でしたのに、たくさんのお客さんで賑わって、ご来場いただいた方にはお礼申し上げます。近隣の夏祭りが中止になったりして寂しくならないようにと思いついて開催しました。お客様に喜んでもらいたい一心でしたが、駄菓子、野菜などが特に喜ばれました。思い切った開催して良かったです。さて、このエッセーも一年を経過して、読者の方が声掛けして下さるようになりました。お恥ずかしい限りです。先日も「読んでいますよ」と言ってくくださる方がありました。ありがたいです。それから、前回までの「妖精の話題」を読まれた方が来店して下さりまして、お声掛けいただきました。うれしい驚きでした。この地域の有名人にでもなったような気分ですが、日誌に書かれてあることはワタクシの想いと編集室の皆さんのビジュアル執筆・編集アドリブですので、ご容赦ください。さてさて、店に居ると見えてきますが、お客様は、ますます「ホンモノ志向」になっていきます。今号の八ページにも掲載されているようですが、「生ハチミツ」は「ホンモノ」に違いないと思われまふ。今の時代、お客様の「ホンモノ志向」にお応えしたいと常々、考えています。て、「生ハチミツ」には共感するところが多いです。「生ハチミツ」プレゼントの窓口になりましたので、是非、応募してくださいね。コンビニで専用のコーヒーマーカークが設置されて久しいですが、美味しそうなのコーヒーマーカークが、当店でも漂っています。最近の注目商品をご紹介します。フラッペです。下記に広報します。ご興味だけいたら嬉しいですね。



佐々木先生のひとくちコラム

東洋医学の話 体のパワースポット

第33話 笑いとお癒力

ささきまさひと 佐々木 正人 先生

鍼灸師 鍼灸ささき・院長。高松で鍼灸治療院を開いています。趣味はトライアスロンです。



自然治癒力を引き出す
人は病気になるますと、まず医師や薬に頼ります。ですが人には病を自分自身で治す、という「自然治癒力」がもともと備わっています。この自然治癒力を最大限に引き出せば、病気の回復はもっと早くなるはず。自分が病気になる時、必要以上に困惑し、気落ちし、治療することばかり考えて生活を乱し、さらには生活の質さえも落ちていませぬか。病気の全てが高熱や激しい痛みを伴うとは限りません。そういう状態であれば、生活の質を落とさず、意味のある人生を送ることを優先させることが大切です。そのために必要なことは「笑い」であり「ユーモア」です。病気の時に笑っていられるか、と深刻になっても病気は良くなりませぬ。笑いは免疫力を高め、血行を良くし、細胞を活性化させます。そして何より人生を前向きにさせてくれます。笑いこそ自然治癒力を最大限に引き出してくれる薬といえます。

笑いの効能
病気を遠ざけ、健康長寿を願うなら次の三つを心がけましょう。一つは、バランスの取れた良質な食事を少なめに摂ること。次に、適度な運動を継続して行うこと。そして社会との良好な関係を持ち続けること。社会とは、たとえ少数でも自分の生活に関わる人たちのことです。その人たちに「感謝」の気持ちを持って接しましょう。さらに「笑い」があれば前向きで生き甲斐のある人生になるでしょう。

(ノーマン・カズンズ著「笑いとお癒力」(岩波書店)からまとめてみました。)

家族日記

ほんわか・・・

緑が丘で保険代理店を営んでいる佐藤晴紀さんの会社のみなさんの日々の出来事を、日記で紹介いたします。



第70回

金ピカな時計

私の兄が自身の頃、父に時計をプレゼントした。金ピカな時計だったので、父は安くてド派手な時計だと勝手に思い込み、ある日タケノコを取りに山へ行くと落ちてしまった。兄が「あげた時計つけないけど、どうした？」と聞いてきたため正直に話した父親。すると兄は「あれ24金なんぞぞ！ 価値のわからない奴には二度と買わない(怒!)」とそれが、父は、兄に頭が上がらなくなつたんだそうです(笑)

卵かけごはん

テレビで、卵を使わないのに卵かけごはんが作れる技・・・をやっていた。興味本位でやってみたくて、早稲息子と作ってみました。ごはんにサラダ油をかけ、醤油をかけて混ぜるだけ！ ほんと卵かけごはん！ ところみ具合から、味から何から何まで卵かけご飯以外の何モノでもない！ いや、驚きました。息子も「卵かけごはんだぞ！ これ、誰かに「卵かけごはんだよ！」と言つて出してみてください。絶対わからないはず♪」

子どもたちの未来づくりを手がけ、おかげさまで60年

取扱商品：学校家具・研究施設・実験台、科学分析機器・実験機器、黒板・クリン保健室用品、理科室用品、家庭科・技術室用品、図工室用品など

※ 感染症対策用品、衛生用品をお探しの方は、どうぞご相談ください。

- ・消毒液・防護用品・除菌掃除用品・健康管理機器・使い捨てエプロン・手袋
- ・体温計・ハンドソープ・避難所に持参したい衛生セット(ガリッ加)
- ・加湿器・除菌用機器・換気用サーキュレーター・暖房機器・パーテーション

土日・夜間のご相談も賜ります。こちらへ⇒

- ・各種容器類(ﾌﾟﾚｰ、ﾐｽﾄﾎｯﾌﾟ、小分けｼﾞｬｸﾞ)・ペーパータオル類 他



〒020-0015 岩手県盛岡市本町通1丁目5-30
TEL.019-624-0423 FAX.019-624-0422
URL: http://www.kagakusya.com

この枠が、2コマです。

| | | | |
|-----|--------------|-------|--------------|
| 1コマ | 9,000円 (税別) | 2コマ広告 | 18,000円 (税別) |
| 2コマ | 18,000円 (税別) | | |
| 3コマ | 27,000円 (税別) | | |
| 5コマ | 45,000円 (税別) | | |
| 6コマ | 54,000円 (税別) | | |

メール、ファックスでお申し込みください。

→メール iwate_forum2015@gmail.com

→ FAX 019-641-9678

緑が丘しんぶん 丘

1コマ 9,000円 (税別)

これが、1コマ広告です。

メール、ファックスでお申し込みください。

→メール iwate_forum2015@gmail.com

→ FAX 019-641-9678

緑が丘しんぶん



同じ事を100回聞かれても必ず笑顔でお答えします♪がモットーの教室です!

YESパソコン学院

TEL.019-663-1890

アスティ緑が丘校

休校日：毎週月曜、第1、3日曜



(C) N. H

広告を募集しています。

緑が丘しんぶん 丘

この新聞は、皆様からの広告・寄付で成り立っています。補助金等は、現在のところ、いただいておりません。

認定補聴器専門店を運営されている田中敦さんのコラム。リニューアルしました。田中さんのお父様も補聴器を使用中だそうです。「まず不安の解決、そして次に、喜んでほしい」という気持ちを大切にしている田中さんの本音コラム。そのアップデート版です。(編集室)

カリスマ美容師のエッセー



髪と頭皮と私

知ったら優しくしちゃう、髪のこと

連載 (アップデート版) 第19話 (番外編) 耳の不調が脳をダメにする!? 書籍のご紹介

補聴器で取り戻す! 笑顔あふれる日常生活



たなか あつし 田中 敦 さん

田中さんのお仕事は、お1人お1人が抱える悩み事・困り事、希望に対する解決に向けたサービスコンサル業です。

お電話での問い合わせや来店された相談者様が話される内容(周りの方の話や周りの方を見・知りして)の「一つに、購入したものの「使っていない」「雑音が入り使えない」「よく聞こえない」等により不安や疑問が在ります。と言った様なお話を頂戴します。確かにこの様な状況を先に見知りしていたなら、私でも不安になります。しかし、これらの方が「ある事」を先に済ませた上での購入決断だったのでしょうか?はたして。

聞こえは心と体のビタミン剤 お早うございます。納品時にはすでに気に入って使いこなせる状態を作っていく補聴器1番館の田中敦です。耳・聞こえの問題は人と人との間に見えない垣根を作る、といった様な内容の話しをあのマザーテレサはしたそうです。耳と聞こえの問題、この機会に家族内で一度「話し合う機会」を持つてみませんか。

ただ単に聞こえ辛い(相手は話が伝わらない)、テレビの音を高くすればよい(周りはうるさい)、自分は困らない(相手は困る・疲れる)ではない、済まない・済まされないようになってくる(な)って行くとも感じます。この話をどう思いますか?これは私の父親や母親にも当然当てはまります。けっして特別な他人事ではないのです。

耳の不調が脳までダメにする 今月は一冊の書籍をご紹介します。著者は中川雅文さんという先生で、初版は2009年に発行された書籍になります。この本の中で先生は「年を取れば難聴に、は間違いない?」「うつや認知症の原因にもなる難聴」「難聴の原因は動脈硬化と騒音」といったような内容をはじめとし、とても分かり易く述べられています。



中川雅文先生著。アマゾンなどで今も買えるようです。

※ 補聴器のことを考えはじめた時、はじめに補聴器相談医(又は耳鼻咽喉科専門医)を先に受診し段階を経て取り組まれることを当店など認定補聴器専門店及び認定補聴器技能者はご提案しています。そこには病気の診断と治療を最優先に考える必要が医療器具に分類される「補聴器」にとつて欠かせないと思える重要性がそこには在ると思っております。補聴器について正しく取り組む事は役立つ商品となる事を意味しています。今月も有難うございました。

書籍がいろいろと発行されて 例えば店内では専門医の先生が書いた耳・聞こえ・補聴器に関する本・書籍の一部が飾ってあり、知識の向上・コラムやブログを書く際の調べもの確認の際の参考にさせて頂いています(最近特に忘れっぽいな〜返)。



最近は耳鳴りや難聴、補聴器について一般の方、広く向けて発行される書籍が増えたように感じます。どれもイラストや図表を多く使用しとても分かり易くやすく工夫されています。ぜひ購読を。

分数の計算

↓ これが解けないまま、中学校に行きますか?

小3から小4への壁

(問題) 次の計算をしなさい。

4/9 - 8/9

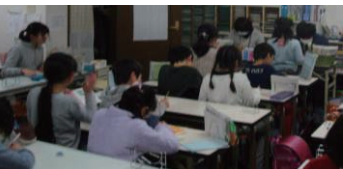
小学校3年生の後半あたりから、勉強の「坂道」は、「急坂」になります。算数では、「分数」が出て来ます。2と4なら、どちらが大きいかわかりやすい。ところが、1/2と1/4なら、「?」となってしまいます。

分数の計算力は、中学校でも必須のチカラとして求められます。ですので、小学校の授業に一度乗り遅れると、大変です。

公公式の勉強の進み方は、各人のペースに合わせて。公公式の勉強では、高校レベルの事柄に至るまで、小学校・中学校・高校の授業のレベルとは違って、各人のペースに合わせて。なので、各人の習熟度に合わせて、じっくり取り組みます。

4/9 - 8/9 = (4-8)/9 = -4/9

どうやって、解くの? (解答例)



カアネットワークさん

松園方面

セブンイレブンさん

「学ぶ習慣を、早い時期に身につけると、子どもは、とても伸びます。」担当:佐藤

→県営球場へ

ジョイスさん

高松方面

KUMON くもん緑が丘教室 緑が丘2丁目2-15 シャリマグリーンビル1階 教室電話 019-661-5082 ケータイ 090-4046-0799

- 対象年齢 幼児(0歳から)、小学生、中学生、高校生
費用 1教科あたり月額7,150円(幼児・小学生)
中学生は1教科8,250円/月、高校生以上は9,350円/月。
教室日 教室での学習は、週2回です。月・火・木・金 14:00~20:00

髪が、心地よく風になびく…… 自分らしいことに気づく瞬間です。

風とa oの美容室

詳しくはホームページをどうぞ

営業時間 火~土 10:00~20:00 日・祝 10:00~18:00

定休日は月曜。不定休あります。

メール y.nakadate@outlook.jp LINE@ @i_s_a_7399



緑が丘ヒルズ入口。 tel 019-681-4302



(C) N. H

これが、3コマ広告です。 3コマ 27,000円(税別)

メール、ファックスでお申し込みください。 →メール iwate_forum2015@gmail.com →FAX 019-641-9678

広告募集

わたなべ先生の健康ノート (第67回)

地域の方々の健康維持と増進のためのコラムを書いていただくよう、先生にお願いしました。関係方面のご理解のもと、連載することといたしました。(編集室)



わたなべ かつみ
渡邊 活見 先生
(プロフィール)

わたなべ内科・脳神経内科クリニック(高松3丁目)院長。長年にわたり、脳神経内科医として診療にたずさわってこられました。医大時代はバイオリンを演奏しておられたそうです。

ズキズキする！ 締め付けられる！ その頭痛、もしかして天気のせいかも？

梅雨が明けたと思ったら、今度は台風の進路が気になる今日この頃。この時期は、急激な気圧の変化などによる頭痛の患者さんが多く来院されます。「雨が降る前に頭痛がする」「気圧が変化すると頭が痛くなる」「季節の変わり目に頭痛が出やすい」「台風が来ると頭痛がする」「梅雨時期は頭痛が長引きがち」・・・こんな症状があるあなたは、「天気頭痛」かもしれません！



天気頭痛とは？

雨の日は古傷が痛むなど、昔から天気と体調にまつわる言い伝えはありますが、天気の変化によって症状が出現する、あるいは悪化する病気の総称を「気象病」と言います。その症状は実にさまざまで、頭痛、首こり、肩こり、めまい、耳鳴り、関節痛、神経痛、うつ、不安症などが挙げられます。中でも多いのが頭痛で、この天気や気圧の変化などに影響されて起きる頭痛のことを「天気頭痛」と言います。

天気頭痛の予防法

1. 自律神経を整える「生活習慣」を身につけよう！

普段から自律神経のバランスを整える生活習慣を身に着けることで、天気や気圧の変化による体調不良を予防する効果が期待されます。具体的には、「バランスのとれた食事」「6時間以上の良質な睡眠」「少し汗をかくような適度な運動」といったことが重要で、特に食事と睡眠は、身体健康維持のためにも常に心掛けたい習慣です。また、入浴や外気に触れて汗をかくことは、身体に元々備わった体調を維持するための対応力と呼び起こします。

2. 「耳もみ体操」で血行不良を予防しよう！

両耳を手でつまんで上下や横に引っ張ったり、つまんだまま回したりする耳のマッサージも良いと言われています。耳と耳のまわりを揉みほぐすことで、内耳の血流が良くなると自律神経の機能が整い、天気頭痛の予防や改善に繋がります。

3. 天気予報を活用しよう！

天気予報を活用して体調管理をするのも良い方法です。最近では、現在地情報から天気や気圧の変化を知らせるアプリや、数日間の天気と合わせて天気頭痛発生リスクを教えてくれる予報サイトなどがあり、スマートフォンからいつでも閲覧でき、早めのスケジュール調整や、事前に頭痛薬を飲むなどの対策に役立ちます。

天気頭痛の症状

天気の影響で起こる頭痛の症状としては、まずは頭の血管の拡張によるズキズキと脈打つような片頭痛が挙げられます。多くの場合が頭の片側だけに起こりますが、両側に起こることもあります。また、後頭部や首の後ろ側の筋肉のこりによる頭全体が締め付けられるような緊張型頭痛が現れる人もいます。同じ天気頭痛でも、天気や気圧の変化によって血管に影響を受ける人、筋肉に影響を受ける人がいるということもあり、それぞれ自律神経のバランスの乱れ方が違うのです。

天気頭痛の原因

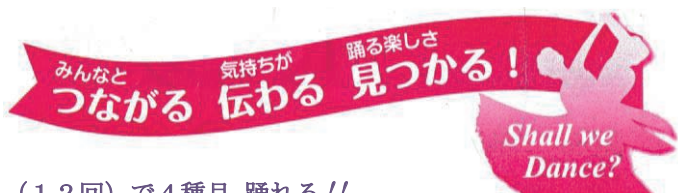
人間は、気温・気圧・湿度といった環境の変化に対して意識することなく体を変化させて対応しています。気象病や天気頭痛は、この無意識の対応が環境の変化に対処できなくなると自律神経のバランスが崩れるために発生すると言われています。特に「気圧の急激な変化」は、耳の奥にある内耳(ないじ)などの気圧を感じるセンサーを刺激してしまい、自律神経が交感神経優位となり、それがストレス刺激となって頭痛をはじめとした様々な症状を引き起こすのではないかと考えられています。また、気圧の低下により体の押される力が減り、血管が拡張しやすくなるのが原因とする説もあります。

天気頭痛になりやすい人

気象病や天気頭痛は女性に多く、男性の約4倍と言われています。女性は、ホルモンバランスに左右されやすい性質があり、感覚も敏感で、微妙な気圧の変化を感じ取りやすい面があるのかもしれない。また、その人の気質にも関係があります。小さな事が気になる人、ストレスを感じやすい人は自律神経のバランスが崩れやすいため気象病や天気頭痛になりやすいと言えます。



辛い頭痛でも、予防法があります。



3か月(12回)で4種目 踊れる!!

お得な グループレッスン 9月 スタート

おとなも!
こどもも!!

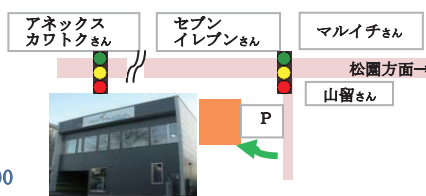
初心者コース 火曜日 18:00~ 又は 木曜日 13:00~

グループ料金 55分/1回×12回=¥13,200~

個人レッスン、出張レッスン等レッスン内容もいろいろ!
グループレッスンは、初心者~上級まで
お気軽にお問い合わせ下さい。学生割引あります。

いわもちダンススタジオ
TEL 019-664-0066

緑が丘 3-19-13 駐車場あります
定休日:日曜日
月~金 11:00~21:00 土・祝 11:00~18:00



ハガキのみで、ご応募ください。

モニター募集!

ハガキに、〒、住所、氏名、電話番号を明記の上、下記の「モニター内容」について記載をお願いします。
ハガキのみでの応募。締め切り、令和3年10月20日(当日消印有効)。
粗品の発送を持って発表にかえます。個人情報用途以外に使用いたしません。
応募先 〒020-0611 滝沢市菓子208番地31
NPO法人 いわて地域活性化フォーラム 「緑が丘しんぶん 丘」編集室 宛

(モニター内容)

新聞記事について、下記の点をご記入願います。

1. 新聞を読んだ『喜びの声』をお聞かせください。
2. 新聞で取り上げてもらいたい店・人を推薦してください。
該当店舗・ご本人さんのご了解の有無について記載がありましたら、助かります。ただし、内容・期日によってはご希望に沿えない場合がございますこと、予め、ご了解願います。
また、広告が多数入っている場合は、ご希望に沿えないこともあります。

※ 応募者全員の方に、「粗品」を郵送にて進呈します。
粗品~切手シート

新しい家電、古い家電、かしく素敵に使いたいですね。上田にある「柿沢電器」さんのご協力により、家電の賢い使い方のコラムを掲載します。(編集室)

連載

かしい家電術



第48回 こんな家電も、全自動！

温かな飲み物が恋しくなる季節

10月1日は『コーヒーの日』。ブラジル(世界の生産国)の、コーヒーの新年度が始まる日にちなみ、国際的に記念日としたそうです。そろそろ温かな飲み物が、恋しくなる季節です。そんな時に何を飲みたいかを、昨年1万人にアンケート(ウエザーニユース)したところ、コーヒー派がなんと67%で、緑茶や紅茶を抑えて断トツ1位でした。

さてコーヒーにかかわる家電、いわゆる『コーヒー家電』の最近のブームは、豆からコーヒーをいれる、その名も『全自動コーヒーメーカー』です。使い方は「想像どおり!」コーヒー豆と水を、それぞれ決まったところにセットしたら、スイッチをポチッと押し、あとは出来上がりまで待つだけなんです。最初に、豆を挽くガガガッという音が10秒ほど、その後静かにコーヒーの抽出に移ります。すでにこのあたりで、コーヒーの良い香りがフワッと漂い始めます。沸騰浄水機能により、カルキを9割ほどカットしたお湯は、美味しさを引き出します。



おのりえ 小野田 利枝さん
家電の賢い使い方伝授します。

スタッフの皆さんと
上田で電器店を経営され、家電の体験教室も開催されています。盛岡市出身。

沸騰 浄水コーヒーメーカー

Panasonic



豆を挽き分けるコーヒーメーカー

まず、適温に制御された少量のお湯で、挽きたてのコーヒー粉を蒸らし、その後自動で調節しながら、ドリッピングしていきます。ほどなくピピッという音がすれば、出来上がりのお知らせで、手軽に本格的な挽きたて、いれたてのコーヒーを味わうことができます。

豆の挽き分けは、中細挽きと粗挽きの2種類から、抽出時のいれ分けは、マイルドとリッチの2種類からと、同じ豆でも組み合わせ次第でいろいろ楽しめます。

また、流行のカフェインを控えた『デカフェ豆』を、美味しく抽出するコースもありま

コーヒーミルのような粉物を扱う家電は、お手入れに気を使いますが、このコーヒーメーカーのミルは自動洗浄なので、勝手にキレイになって、とてもラクです。

毎回の洗いは、バスケットとポットだけとはウレシイ限りです。

煮詰まり軽減保温などもついており、おうちでゆったりとしたカフェ気分を過ごせます。

連載

パソコンのノウハウを伝授します!

パソコン 人に聞けない 話題

第15話 覚えておけば効率UP! ショートカット・キー ~ ワード編 ~

皆さんこんにちは! YES パソコン学院の江見です。今年の夏の猛暑、ひどかったですね。でも、もうすぐ秋、そんな季節となってきました!

今月は、ワードをより効率よく使う方法をご紹介します! 前月号ではエクセルをより効率よく使うためにショートカットキーをご紹介します。今回は、ショートカットキー「ワード編」をご紹介します

ショートカット・キー、覚えるまでが大変ですが、覚えてしまえば、操作効率が段違いに上がります!

ショートカット・キーはパソコン全般で使えます。ワードやパワーポイントは勿論、他のソフトでも共通して使えることが多いです。

普段よく行う操作だけでも覚えておくと世界が変わると思いますよ! 今回は、ワードのショートカット・キーをご紹介します!



えみ まさかず
江見 真一先生

パソコン全般で使えるショートカット・キー

- ・ファイルを開く CTRL キー+O
- ・ファイルを保存する CTRL キー+S
- ・行った操作を元に戻す CTRL キー+Z
- ・切り取り CTRL キー+X
- ・コピー CTRL キー+C
- ・貼り付け CTRL キー+V



ワードで使えるショートカット・キー

- ・文字装飾 CTRL キー+ (太字: B) (斜体: I) (下線: U)
- ・段落の位置揃え CTRL キー+ (右揃え: R) (中央揃え: E) (両端揃え: J)
- ・改ページ挿入 CTRL キー+エンターキー
- ・文字の書式クリア CTRL キー+スペースキー
- ・置換 CTRL キー+H
- ・印刷プレビュー CTRL+P

結果は、対前年比で5倍の売上。OLさんが「こういうの、探していたのよ」と言って購入した。その経営コンサルタンの結論。「彼女は商品の探していたって言うけど、探せるわけがないんです。だって今まで世の中になかったから。つまり、消費者は未知のモノを思い付かない。店頭で、自分が欲しい商品に気づいた、ということ。消費者にニーズは最初からなかった。店頭で商品に出会って初めてニーズが出て来た。」

確かに言える。(H子)

こんなパッケージを店頭飾った。



読者からのエッセー

ときどき、雨ふり

第23話 欲しい商品に「気づいた」

著名な経営コンサルタンのブログに書いてありました。「バレンタインデーに花を売りたいが、何か良いアイデアは無いですか?」という相談が、ある花屋のチェーン店の社長からあつた。そこで商品の組み合わせを考えて、チョコレートとシヤンパンを仕入れて花束と組み合わせさせた商品を提案した。

リニューアル!

ドラッグ・コーナーを一新しました。
「毎日の暮らしに、さらに役に立つ」
そんな、お店を目指しました。

夢のような購買スタイル

「お買い物バス」で店舗に来て、買い物をします。サービスカウンターで「荷物をここまで配達して」と言います。また手ぶらで無料バスで、お家に帰ります。少しすると、店舗から荷物が配達されます・・・。

「配達サービス」(無料)!

<配達地域>ベルフまつぞの店を中心に「半径2km以内」。
緑が丘地域も配達圏内です。
<配達時間>9時~17時までの受付分は、当日配達。
17時以降の受付分は、翌日配達です。



「お買い物バス」

新時刻表で 運行しています。

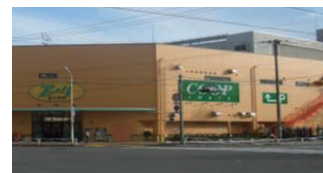
箱清水・高松方面行きなどの路線もあります。詳しい路線・時刻表は、店内にあるチラシをご覧ください。また、ネットから下記を見て下さい。

<https://www.iwate.coop/shop/bus/>



ベルフまつぞの

松園3-18-20 電話 662-5152
営業時間 午前9時~午後10時



mono-hon

街で見つけた個性的な商品

モノホン品質

モノホンとは、「本物」の業界用語風な言い回しですね(笑)。ステキな商品や店舗が、この地域にも眠っていると思います。ホンモノをめざしている商品やお店を見つけないと思いません。

Vol. 5

生ハチミツ

何、コレ?

生ハチミツを食べた人が必ず言うらしいです。

詳しくは、本号8頁の記事をご覧ください。



非加熱のハチミツです。ハチミツの概念が百八十度変わります。

「第3回岩手県はちみつ品評会(岩手県養蜂協会主催)アカシアの部で出品66点中第2位となり「日本養蜂協会会長賞」を受賞した築場養蜂場さんの「生ハチミツ」です。

連載

終活エッセー
還る前の「終活」



葬祭事業で地域貢献している
駒木葬祭さんをお願いして「終活のエッセー」の連載をします。(編集室)

第2回
わたしの場合

終活を考えるきっかけやタイミングはそれぞれだと思います。自分が病気で入院したとか、親や親戚の葬儀を経験した。こんな時にも思うのではないのでしょうか？

私は、母が施設に入所する時がきっかけでした。母は認知症のため施設をお願いしました。その時に施設の方からの確認事項の中に「病気がなった時、延命措置をしますか？」と尋ねられました。一瞬戸惑いました。少し考えて私は、「延命措置はしないでください。」とお願いました。

後で少し罪悪感がありました。「本当にそれでいいの？」母は、生きていたいと思うだろうか？「色々と考えました。母に聞いたら何と答えたでしょうか？」と自分の中で答えは出ませんでした。その後は考えるのを避けていたのかも知れません。数年前に母が亡くなった時に、施設の方に「最期は眠るようになってきましたよ。」と言っていた時に少し安心した気持ちがありました。

母の場合は特に大きな病気が無く、治療方法等で決断を迫られるような事もありませんでした。しかし、大きな病気を患い告知・治療方法・延命措置などの決断を本人に伝えなかつた場合、それで良かったのか？もつと他の方法が無かつたのか？と苦しみ一生後悔する方もいます。

その後、自分も最期を迎える時に残された家族が困らないように・・・と思うようになり終活を意識するようになりました。

まずは、自分の思いを何かに残しておきたいと思い「エンディングノート」を書いてみようと思いましたが、思うように書くことが出来ませんでした(笑)。自分のそんな体験から思うのは、まずは「エンディングノート」までいかなくても自分の気持ち・家族への思い・友人や恩師への思いを書き出してみる事から始めてみてはいかがでしょうか？最初からあまり力を入れ過ぎず家族への感謝の言葉や自分の幼い時の思い出などをまとめながら自分の気持ちを整理し、そして少しずつ整理して次に進んでいければいいと思います。

(終活アドバイザー・馬場ミツ子)

今どきの教育事情について「個別指導アックス緑が丘校」の水野健太先生と吉田航先生に話を伺っていただきます。(編集室)

教育エッセー
今どきの「学び」



第4回
失敗は成功の源

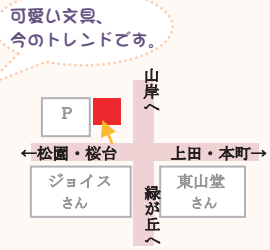
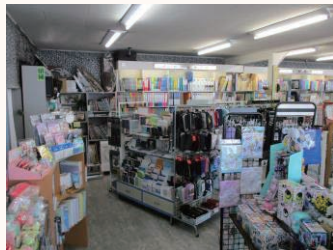
●こんにちは！能開センター緑が丘校の吉田です。想像を超える、これまで経験したことのない社会不安、予測不可能な社会へと世の中は変貌しつつあります。

これからの時代は、今まで以上にチャレンジしていくことが増えてくるように思っています。また、学校だけでなく、ご家庭でもお子さまのチャレンジを支援していただくことも不可欠です。そのあたりを踏まえて、今回のコラムを少しでもご参考にしていただけると幸いです。

予測不可能な時代であるということは、自分を信じ、自分の意思で動いていかなければいけません。上手くいくことばかりではなく、当然ながら壁にぶつかり、悩んだり、もがいたりすることもあるでしょう。私も時にそうですが、出来ないことの粗探しばかりしてしまうことでもあります。

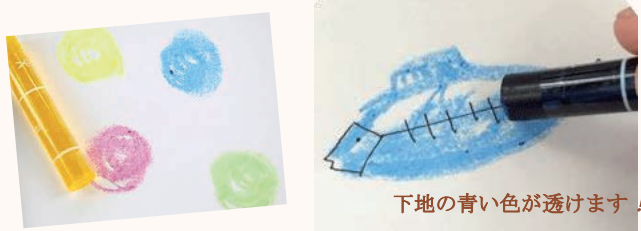
連載 ステキな文具

見たことない文具、あるんですよ！



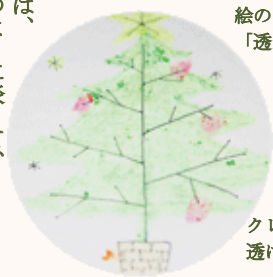
第6回 透明くれよん

新感覚クレヨンです。透きとおる発色が楽しい。5色セット、10色セット、16色セットがあります。



下地の青い色が透けます！

例えば、魚の骨を黒い色で描き絵の下地は「透明くれよん」で青い色に・・・



クレヨンで描いた緑色のツリーが透けて見えます。

色彩は、水彩のように淡くて、透明感があります。従来のクレヨンとは違います。

読者プレゼント！

透明くれよん5色セット
抽選で、1名様に！

応募先はこちらです。別ハガキに、「透明くれよん希望」と記載して応募ください。

★クイズdeプレゼント

これ、何でしょう？

(ヒント) こんな角度で見ると・・・



前号の正解は「マスク」でした。

抽選で、1名様に！



プレゼント品
タンブラー

ハガキに、〒、住所、氏名、電話番号を明記の上、「クイズの答え・・・」と記載。葉書のみでの応募。締め切り、令和3年10月5日(当日消印有効)。当選品引換券の発送を持って発表にかえます。個人情報には用途以外に使用いたしません。応募先 〒020-0611 滝沢市菓子208番地31 NPO法人 いわて地域活性化フォーラム「緑が丘しんぶん 丘」編集室宛て

「ファミマ西松園店」(西松園1丁目1-15)さんに、受け取りに行ける方のみ、ご応募ください。

優れモノ家電

豆を挽くところからドリッパミルの洗浄まで全自動

おうちで手軽に本格的なカフェタイム



煮詰まりを軽減
飲み頃温度を適切にコントロール
「煮詰まり軽減保温」

沸騰浄水機能

抽出前にあらかじめ沸騰させたお湯を活性炭フィルターに通し、カルキをカットします。

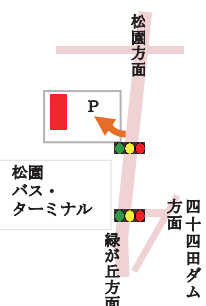


(有) 柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 622-0593

選び方のコツとして・・・
本体が大き過ぎず、お手入れ部品が少なめメンテナンスもちょっとしたポイントです。
パナソニックの機種は、ご家庭で使いやすい、バランスのとれた全自動コーヒーメーカーとして、おススメです。



ファミリーマート 西松園店
盛岡市西松園1丁目1-15



「ハゲム」ボーイ
あの子とコンビニで待ち合わせ。硝子製の青いプレスレットあの子は受け取ってくれるかな？それとも「仕方ない」って「泣」。

街で見つけた新鮮な話題

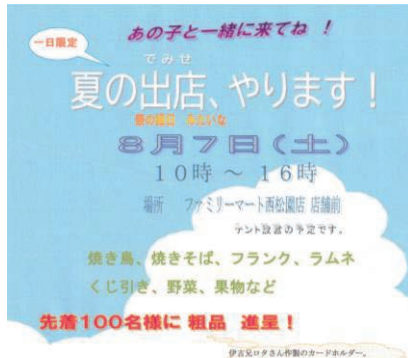
ヘルズ・ニュース
HILLS NEWS

第16回

ファミリーマート西松園店・阿部店長さんご了解のもと、「夏祭り」出店(でみせ)開催のご報告です。(編集室)



写真付きお便りが、阿部店長さんより届きました。
8月7日に朝から一日限定で店舗前で「夏祭り」出店(でみせ)が開催され、大勢の方の来店が賑わったそうです。
焼き鳥、フランク、ラムネ、野菜、くじ引き等に子ども・大人の人気が集まったとか。
「緑が丘しんぶん」としても粗品などで協賛しました。



「また楽しみにしています。」という声があったそうです。

フライヤー
「夏祭り」開催の案内です。

※ お客様へのお願い「マスクの着用、人と人との間隔、アルコール消毒にご協力をお願いします。」

こんなにユニークな方が。

丘の上の人

第70回

「何、コレ？」……生ハチミツを食べた人が必ず言います。

やなば こういち

築場 孝一 さん (雫石町 築場養蜂場 経営)

ハチミツには栄養素がイッパイ

加熱しているハチミツも流通していますが、加熱処理にはそれなりの理由があると思われまふ。

ただ、自然の栄養素はできるだけ手を加えないようにしたいと思っています。

非加熱のハチミツは、自然が一番近くて栄養素も破壊されていないと言われている。

もつとも、一歳未満の乳幼児は抵抗力が無いのでハチミツを与えてはイケません。

採取出来たものだけを出すスタイル

非加熱ハチミツを口にすることが無い、そんな方がほとんどと思われまふ。

栄養素が自然のままなので、体には良いはず。加熱処理をしていないので「怖い」と思われる方があるかもしれないですが、人体は思っている以上に賢い。

七月の蜂蜜は黒砂糖のような味が「黒蜜」という表現を使っていますが、「百花蜜」と言います。これが喜ばれるんです。

体にもイイと言われています。養蜂家をやっている嬉しいのは、お客さんに喜ばれるときですね。



定年退職して養蜂業を

自家消費のつもりで会社勤めの時から小規模にハチミツを作っていました。

出張のたびに自分で作ったハチミツをお土産として差し上げたりして、ハチミツの評判が良いことを体験から知っていました。

趣味は釣りでした

会社勤めの頃の趣味は、ゴルフではなく、釣りでした。鮎釣りでしたね。米代川とか閉伊川にも行きました。今は釣り行けなくなりました。毎日の蜂の飼育でも忙しいです。

通販サイトも賑わっているようです

生ハチミツの効能については、通販サイトからたくさん出てきます。口内炎のことや病気の予防効果について書かれてあります。実は、ウチの生ハチミツを食べた方からの反響に驚いています。

体にイイことは確かです

或る程度の菌は体に良い、これを称して「免疫系」と言うのですか、カラダが防御反応をすると言われています。

生ハチミツの中に入っている菌は自然界のものですが、逆にハチミツには殺菌作用があると言われています。これは「百花蜜」と言います(編集室の取材陣が試食させてもらう)。食べた人は必ず、「何、コレ？」と言います。ハチミツは季節ごとに味が変わります。蜂のほうが季節の花を求めて飛んでいますから。

製造業の社員だったころ「品質管理」というのを仕込まれた経験があり、それが今養蜂業にも生かされています。

実際、第三回岩手県養蜂組合の品評会で「一般社団法人日本養蜂協会アカシア部門」で会長賞を受賞しました。

企業秘密ですが(笑)こだわりを持って蜂の飼育やちみつを採みつを行なっています。

製造業の技術屋さんであった事から機械の修理も大手養蜂メーカから請け負っており、そこからも色々情報交換しています。

もちろん親しい養蜂家とも蜂の飼育などについて情報交換しています。

こんな感じで「まあ、こんなもんで良いだろ」の妥協はできません。

養蜂業はキツイ

退職後の生業として米作りも考えましたが、体にもイイと思いついて養蜂業を始めました。

休めない位に拡大してすごく大変です。

養蜂箱は三段か四段で、その中に女王蜂が一匹います。これを一群、二群と数えます。今は、全部で七十六群あります。

やり甲斐がある養蜂の仕事

農業も大変ですが、養蜂の辛さのほうに我慢できます。養蜂は、やり甲斐があります。

ただ、蜂を七十群も飼うと休める日が無いんですよ。蜂は生き物だから、と思いますが、足が吊って歩けなくなるくらい忙しいです(苦笑)。

編集後記

「悪口を言う人ほど不幸になる」という見出しがネットから出て来て、思わず読み入りました。つまりは、悪口を言うと、それを繰り返すようになる。そのため、周囲の人に「よく悪口を言う人」と思われて、人から信頼されないようになる。その結果、「幸せ路線」を外れていく。この場合、「悪口」を言っているのではなく、「確信」を言っている。

だとすれば、疑うべきは、その「確信」のほうかもしれない。つまり、自分の「確信」を人に押し付けると、「幸せ路線」を外れていく。そういうことかも?と自戒を込めて思っています。

生ハチミツ 読者プレゼント!

抽選で **3名様に!**

「ファミマ西松園店」さんに(西松園1丁目1-15)受け取りに行ける方のみ、ご応募ください。

ハガキに、〒、住所、氏名、電話番号を明記の上、「生ハチミツ希望」と記載。葉書のみでの応募。締め切り、令和3年10月15日(当日消印有効)。当選品引換券の発送を持って発表にかえます。個人情報用途以外に使用いたしません。応募先 〒020-0611 滝沢市菓子208番地31 NPO法人 いわて地域活性化フォーラム 「緑が丘しんぶん 丘」編集室宛



養蜂家さんによっては、8月になっても根こそぎハチミツを採取してしまうところがあります。私も10年くらい前までやっていた。越冬用に砂糖を溶かしてやる。

今は、越冬用のハチミツを残しておきます。そうすると蜂が生き延びる率が高くなります。ハチミツは、もとは蜂の食べ物です。



昔、親父がやっていた養蜂での本物のハチミツを食べて、それまで知っていたはちみつの味と全く違うのでビックリしたのが養蜂家になったキッカケです。

最初の5年ぐらいは蜂を越冬させられず苦戦しましたが、独学で試行錯誤して今では100%の越冬率を確立しました。

はちみつ品質管理についてのこだわり技術については、全国のリーダーさんから問い合わせが来ています。

面白コラム 蜂の生態

間違っただ女王蜂を養蜂箱に二匹入れてしまったらどうなるかという、どちらの女王蜂を選ぶかは、働きバチが決めるんです。

面白いでしょ?

女王蜂が産んだ卵を子孫に残すために一所懸命頑張るのは働きバチのほうだからそれは当然と言えども、当然ですが、働きバチのほうにも、どのハチを女王蜂にするか「好み」があるらしいんです(笑)。



種蜂が欲しい養蜂家さんが来ることもありまして。かつては、箱ごと譲ることもありまして。

個人で生ハチミツを生産・販売しているので、量はあまり出せませんが、なるべく安価にする努力をしています。道の駅など数カ所でも販売しています。養蜂場は、御所湖畔に面していて環境の良い場所にあります。

雫石町野中27-2

<https://www.instagram.com/yanabayoho/>
E-mail koichi.yanaba@jeans.ocn.ne.jp

2学期からの塾選びに。1週間まるごと体験。

無料 通塾体験

小学5・6年生 中学1・2・3年生

学校よりちょっと面白い内容にチャレンジ! 楽しく小学生やハードな部活動に所属しながら、一・三・四・北高校合格に向けて頑張っている中学生が多数在籍! 頑張る人がたくさん通う緑が丘校で、良い刺激を感じてください。他の塾と迷っている人も大歓迎! まずは自分の目で確かめてみてください。

体験の流れ

お申込 → 事前面談 → 体験授業 → 結果報告

お電話ください。 学習のお悩みをお聞かせください。

体験授業 一週間通ってみよう! ※1日のみでもOK

| 学年 | 教科 | 曜日 | 時間 |
|-------|-------|---------|-------------------------------|
| 小5-小6 | 算数 | 水・金(週2) | 17:00~18:50 |
| 中1-中2 | 英数国 | 木・土(週2) | 木:19:00~21:20 土:18:30~20:00 |
| 中3 | 英数国理社 | 水・金(週3) | 水・金:19:30~21:00 土:18:00~21:10 |

授業での様子のご報告や、今後の学習アドバイスをいたします。

9月開講

★クラスだけ少数でしっかり指導
★小4生対象特別講座

【全7回】
授業料 無料

「小4 マンスリー講座」

【日程】9/10(金) 9/24(金) 10/8(金) 10/22(金) 11/5(金) 11/19(金) 12/3(金)
【時間】17:00~18:30 【教科】算数・国語(各45分) 【費用】テキスト費660円

「もうすぐ定員」お申込みはお早めに

マンスリー講座のポイント

- 隔週ペースで無理なく始められる
- 学校の進度で、深く学ぶ・学ぶ楽しさ&発見するワクワク感
- 宿題チェック&アドバイスで身につく学習習慣

個別指導Axis × 緑が丘しんぶん丘 限定企画!

小・中・高 全学年対象

通常、1対2個別指導80分「無料体験2回」のところ、
本紙をご持参の方には、さらに1回プレゼント!

●ご利用期間は~9/30(木)まで! まずはじっくりお試しください!
●ご希望の日時・教科につきましてはご相談ください。
●お問い合わせの際は「緑が丘しんぶん丘を見た」と担当者にお伝えください。

小3~小6 対象

ロボットプログラミング無料体験(80分1回)実施中!

●最新のロボットキットで学ぶプログラミング!
●試行錯誤と工夫で身につく「思考力・問題解決力・空間認識力・創造力・集中力」!
●ご希望の日時につきましてはご相談ください。

能開センター 緑が丘校

電話 019-664-1731 受付時間:水~土 15:00~20:00 担当:吉田

個別指導Axis 緑が丘校

電話 019-664-9285 受付時間:火~土 15:00~20:00 担当:水野、及川