丘の上百景

緑が丘・黒石野地区などから見える
印象深い景色をお届けします。

この 11 月で、創刊 8 年目です。

1万3千3百世帯 に毎月、無料配布しています！

広告をお待ちしています。

緑が丘しんぶん 丘

今号は、高松・上田・桜台地区にも配布されています。

2022 年 8 月 20 日発行（毎月 1 回発行）　第８１号

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　滝沢市巣子 208-31　メール　iwate.forum2015@gmail.com　FAX　019-641-9678
緑が丘、黒石野、東黒石野、東緑が丘、岩脇町、上田堤、高松、上田、桜台等への全戸配布型フリー（無料）ペーパー。約１万３千３百部発行。

広告のお申込み等は、メール又は FAX でお願いします！

昨年、岩脇町上空に現われたキレイな夕焼け空（2021.7 月）

ロックバンド「クイーン」の楽曲
『手をとりあって』
ラジオから流れてきて　聴き入った
サビは　洋楽なのに何と日本語
♪　手を取りあって～
　このまま行こう～　愛する人よ
すると創作歌詞が浮かんできた
それを海外のロックバンドに
歌ってもらいたくて
♪　Omotenashi　World？
　笑わせるわ～
　OMOTENASHIで世界が
　満たされているとでも言うの？
曲のタイトルも浮かんで
『O-Word』
それから
あるフレーズが降りて来て
『OMOTENASHI社会』
（そのテーマの小説があります。小説のタイトルは『が丘レディ』、盛岡タイムスで木曜日、伊古兄ロタさんが連載中です）
あなたの隣で暮らせれば・・・・
天空の丘で思っています

素敵な店が、こんなところに。
丘の上のショップ
第 81 回

ファミリーマート高松４丁目店 さん
高松四丁目

昔では考えられなかった、便利な場所です。

これって、＝（イコール）の意味です。

駄菓子にチカラを入れて

子どもさんが多い地域ですので、駄菓子コーナーに特にチカラを入れています。お客様もそれを見つけて下さって、喜ばれたりします。何かを狙って店に来るお客様が多いのかも知れませんね。

私の母が西松園店の店長をやっていまして、日頃から品揃えの相談をしています。

駄菓子が人気です。

小型スーパーみたいな

オリジナルの冷凍食品は人気がありますし、文房具などの種類も更に増えています。

お客様の要望からＡ４版の封筒の販売を始めました。「百円ショップと単価が同じなので、封筒はココでしか買わない！」とお客様は言っています。

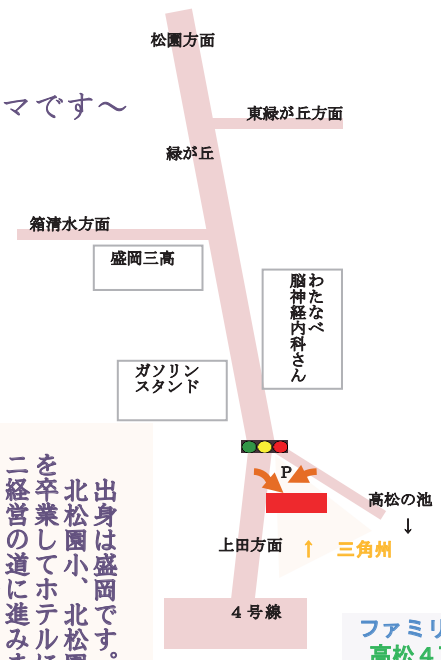
コンビニのサービスは進んでいます

今の人は忙しいんですね。夜しか時間の無い人には便利なようです。お買い物のついで、仕事帰りにコンビニは利用されています。

預金の引き出し、各種料金の支払い、ネットで買った本・品物の受け取り、住民票など、昔では考えられなかった便利な場所になっています。バイクの自賠責保険も扱っているんですよ。

さんかくす
三角州のファミマです～

ぜんかめ
膳　亀 店長さんにお聞きしました。



ファミリーマート高松４丁目店
２４時間営業
盛岡市高松４丁目 1-30

出身は盛岡です。
北松園小、北松園中と来ました。大学を卒業してホテルに勤めてから、コンビニ経営の道に進みました。店長になるキツカケは、母が西松園店でずっと働いているのを見ていて、母にその店の店長としてやって欲しいという気持ちがありまして、ファミマ高松四丁目店の話があった時、「じゃあ是非！」という感じで、店長を引き受けました。

休みの日は家族と遊んでいます。公園に行って遊んだりとか。お酒は好きですが呑まないです。店に急用が出来たときなど、いつでも出られるように、と思って気を張っているのかも。

「このままじゃ終わりたくない」という気持ちがあります。

学生時代は部活をとおして精神面でも肉体面でも鍛えられましたので、今は、多少のことがあっても乗り越えられる気がします。自分の子、地域の子のために地域を盛り上げたいです。

スタッフさん

外国人留学生さんがスタッフの一員になることがあります。インターナショナルな店と言えますね（笑）。

最近ではバングラディシュから来た男性がスタッフとして居てくれたことがあります。

お客様から人気になることがありますし、店としても助かります。

制服回収ボックス

制服リサイクル を応援しています！

店として制服リサイクルに取り組んでいますが、お客様からの反響は大きいです。

子どもはすぐに大きくなって、制服は小さくなります。「コンビニで制服リサイクル活動」という新しいスタイルが共感されたと思います。

制服リサイクルを実際に進めている「さくらや」さんの店でリサイクル制服を購入できます。

そのことをお客様に伝えています。

充電スタンド

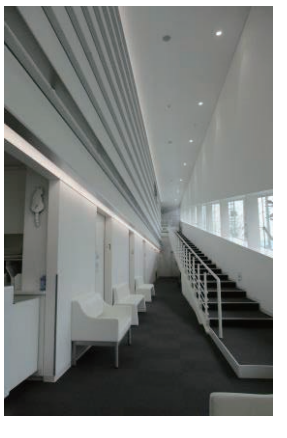
わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック

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して生きています。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、想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「想い出エッセー」

第17話　暮れなずむ頃

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。雫石町在住。

数カ月前、ニッサン・シーマが夏で生産終了とラジオから流れて来た。今は亡き常連客の社長が偲ばれる。

黒塗りのシーマがわが場末の酒場に止まった。土建屋の田中社長の自慢の車だ。

「疲れだ。何か旨いものくれ」

遠出して来たらしい。連れの若い女性は肌が浅黒く、大きな瞳、腰まで垂れたストレートの髪が魅力的だった。トロピカルカクテルが似合いそうな女性だ。彼女は予想に反して冷酒をぐいぐい飲んだ。飲むピッチがはやく酔いが回ったせいか微睡（まどろ）んでいる。

「いい女だべ。ママ、陽子だ。沖縄だぞ。沖縄」

「えっなんで、そんな遠くの女性がここに」

「ちょっとな」

「社長、私もシーマでどこかに連れて行って」

従業員のナツが膨（ふく）よかな体を擦り寄せた。

「残念。シーマは三十歳迄の女性しか乗せねんだ。十年遅いよ。それ過ぎは軽トラだな」と悪びれしない。

軽トラのスバル・サンバーは「田舎のポルシェ」又は「農道のポルシェ」と呼ばれていると続けた。店の客や私達はどっと笑った。

陽子さんは目を覚ました。彼女は社長の予約した宿に、社長は自宅に帰った。二泊で陽子さんは沖縄に戻った。

ある晩、デート帰りの社長が暖簾を潜った。女性と過ごして来た楽しいひとときを酒で洗い流す。ワンクッション置いて家に帰る。妻への思い遣りと思う。いや深い付き合いでなく単なるドライブかもしれない。

「ママ、シーマと違って軽トラは気楽でいい」

太腹に見える社長でも若い女性には気を遣うのかとおかしくなった。

女性とのデートは唯一の若返り法だ。仕事への活力でユンケル黄帝液より効くとタレ目が笑う。

「ところで、この間の沖縄の女性は」

「建材屋の沖縄招待旅行で知り合った。コンパニオンだ」

成り行きで朝まで二人で飲み明かした。

その後、社長が一人で沖縄を何度か訪ずれた。今度は彼女が訪ねた。

陽子さんは接客業で真剣に生きている。

彼女を見ると何んとかしてやりたいと社長は真顔で続けた。

遠距離援助交際という言葉で片づけたくないと私は思った。

社長は話題豊富でユーモアがあり女性に好かれる。

料理の話が得意だ。

グルメではないところがいい。

安い肉を高級和牛の牛脂で焼くと旨い。若い時分、出稼ぎに行った話をする。

毎日、朝食は生卵と切こみだった。

飽きて一緒に卵焼きにすると良かった。

のりの佃煮もいい。

料理人の端くれとして私も試してみると頷けた。

社長が勘定で一万円札を出した時だった。

「オラ、諭吉の孫と同じ学校だった。」

一瞬、皆で耳を疑った。

社長の両親が小岩井農場で働いていた。

岩崎家の関係で福沢諭吉の孫が疎開（そかい）して来たらしい。

地元の子供達がモンペ姿にワラゾウリのとき孫は半ズボンに革靴だったと語る。

「オラ、革靴にションベン引っかけて先生に立たされだ」

私達は眉（まゆ）に唾（つば）を付けながら楽しく聞いた。

「ねぇ、社長さん、最近つれないね。軽トラでいいから・・・」

ナツは懲（こ）りもせず、ちょっかいを出す。

「ダメだ。ドライブの約束がある」

少しテンションが下がった気がした。

「シーマそれとも軽トラですか」

私は悪戯っぽく、ずんぐりとした社長に目を遣った。

「古女房は仕方ねぇ。六十過ぎてもシーマだ。明日はあいづの誕生日だ」

シーマ、軽トラと乗り換えが忙しい。

年令は六十後半で日没に近い社長だが、心の中の太陽はなかなか沈みそうにない。

新しい家電、古い家電、かしこく素敵に使いたいですよね。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

かしこい家電術

LED(^^;

第59回　歌は世につれ、オーディオもまた

小野田（おのだ） 利枝（りえ） さん
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。

懐かしい時代のポスター

珍しく高校生から大学生くらいの男の子が、続けて来店したことがありました。時は1981年。そーっと入って来ての第一声は、『あのポスター、もらえませんか・・・』。

そのポスターは、タテが百センチ以上のサイズなのに、商品の写真や説明は、無いに等しく小さな扱い。

その代わり、店のガラス越しに、通りからでもよく見えるほど大きく、一人の女の子の顔が写っていました。

ヘッドホンをした物憂げな表情で、こぼれ落ちそうな涙が一粒。

「ハートの詩が聴こえるか。」

『ハートの詩が聴こえるか。テクニクス』と書かれたキャンーンポスターの彼女は、デビュー間もない頃の、薬師丸ひろ子さんでした。

テクニクス(Technics)は、1965年にパナソニックで生まれた、オーディオに特化したブランドです。

世界で初めてダイレクト・ドライブ方式ターンテーブルを実用化するなど、音関連の様々な実績を作り、国内外で高く支持されました。

また、音響専門のメーカーでなく、総合家電メーカーのオーディオということもあり、

ターンテーブル

ところが、2014年になると前言撤回で、なんとテクニクスのブランドが復活します。

従来からブランドで培ってきた音響テクノロジーに、先進のデジタル技術を融合して、新たな音を追求していく狙い。

折しも、海外で日本のシティ・ポップが大流行で、人気が逆輸入して、国内でもアナログレコードが再評価されています。

これらの音楽をカッコいいと感じたデジタル世代の若者に、YouTubeやSNSがきっかけで広まるとは、世の中わからないものです。

レコードの音の方が好きと言う、根っからのファンも沢山いるなか、アナログとデジタルだけでなく、若者とシニア、海外と日本など様々な融合が、次の新たな魅力ある音となり、オーディオがますます楽しくなりそうです。

さて、前記のポスターが出た年末に封切したのが、相米慎二監督（盛岡出身）の『セーラー服と機関銃』です。映画も主題歌も空前の大ヒットで社会現象にまでなりました。そのお祭り前夜の頃に現れたポスターだったと思うにつけ、いち早く彼女の魅力に気づき、当店を訪れた男の子たち～の♪、先見の明に今更ながら脱帽です！

懐かしのオーディオ家電

家庭で誰でも気軽に、良質な音楽に触れられる商品が多かったかに思います。

このポスターの商品も、置き場所を選ばないコンポの走りで、当時、レコードのジャケットサイズがなにかと目安でした。

その後テクニクスは、クラブDJ（ターンテーブルでキュッキュする人）に人気がありつつも、2010年に生産終了で一度店じまいをします。レコードからカセットへ、カセットからCDへ（いっときMDもありましたネ）、CDから音楽配信へ、今やスマホで聴き放題と、音楽を取り巻く環境は、あっという間に変わりました。

NEW　ダイレクトドライブ ターンテーブル システム　SL-1200M7L　　発売月：2022年5月

世界中で愛され続けたSL-1200シリーズ。
いろんなジャンルのレコードがこの上で回り続けました。
今年、誕生から50周年を迎え、記念の特別仕様SL-1200M7Lが登場しました。

優れモノ家電　ターンテーブル

Technics

SL-1200シリーズを愛するすべての方へ・・・

50年の感謝を込めてお届けする限定モデル
世界中のDJの方から支持され続けたSL-1200シリーズ
50年間、SL-1200の上で新しい音との出会いに寄り添い続けて・・・
SL-1200MK7の基本性能をそのままに、特別仕様のSL-1200M7Lです。

（有）柿沢電器
上田3丁目5－25
電話 622－0593

7色展開のカッコイイ限定デザインで、この夏アワードを受賞！映えますよ～

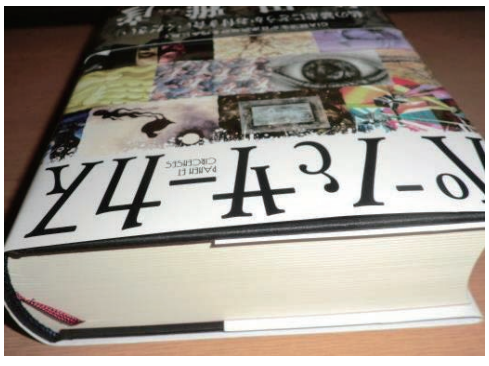
ターンテーブル（アナログプレーヤー）、あなどるなかれ！

CDや配信サービスの音楽データは、アナログの振動をデジタル化して記録しているとか。ところがレコードは、アナログで記録しているため、20,000Hz以上の音が記録されるようです。レコードはデジタル処理で埋もれてしまうような音まで記録されている、とネットから出て来ました。
今、レコードは注目を集めています。

今月のオススメ本

パンとサーカス　島田雅彦 著

発売 二〇二二年三月　講談社　定価 2750円



辞書並みの分厚さ（562ページ）

島田雅彦さんのプロフィール
1961年生まれ。法政大学国際文化学部教授。83年、「優しいサヨクのための嬉遊曲」でデビュー。著書に『彼岸先生』（泉鏡花文学賞）、『虚人の星』（毎日出版文化賞）、『君が異端だった頃』（読売文学賞）『スーパーエンジェル』など。

（書籍の紹介文より）
政治的関心を失った民衆に食料（パン）と見世物（サーカス）を与えておけば、支配はたやすい。戦争、犯罪、天災、疫病のどれもがサーカスとなる。不正隠蔽の犠牲となった父親の復讐を果たすため、CIAエージェントになった男は、日米両国の政府を巧みに欺き、いつしか日本国民の仇をとる。世直しか？テロリズムか？諦めの横溢する日本で、いざ、サーカスの幕が上がる・・・。

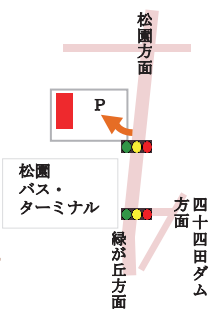
（読んでの感想）
デビュー作「優しいサヨクのための嬉遊曲」に通じる政治小説でした。若い頃の「思い」は消えないんですね（笑）。
「清濁合わせ飲んでも、政治をベターなものにしたい」という密かな願いが著者にあるのでは？と感じました。
忠実にデジタル・ビデオ化されると、今の時代、ヒットするような気がしました。

著者の弁
「それなりの批判精神を持っている現代の人には、パンとサーカスだけでは足りない。彼らを騙しきれていないというのが現状の政治だと考えます。」

下記の法政大学のサイトなどを参考にしました。
https://yab.yomiuri.co.jp/adv/hosei/

コンビニ・ボーイ

あの子と
コンビニで待ち合わせ。
硝子製の青いブレスレット
あの子は
受け取ってくれるかな？
それとも
この夏、空振りかな？
「仕方ない」って
言えないよ（泣）。



ファミリーマート 西松園店
24時間営業しています！
西松園1丁目1－15

広告募集

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

連載

ほんわか・・・

家族日記

第 81 話　再加熱ボタン

緑が丘で保険代理店を経営されている佐藤晴紀さんの会社のみなさんの日々の出来事を、写真付きで紹介します。

炊飯器にある「再加熱」のボタン。
このボタンって、使ったことありますか？
先日のテレビで知りましたので、ご紹介します。
時間が経った保温ご飯、パサパサになって美味しくないですよね。そこで使うのがこの再加熱！
少量のお水をかけてこの再加熱ボタンを押す。すると炊き立てに近いご飯になるそうです。是非試してみてください！
あと、電子レンジもやっていました。
電子レンジの２００Ｗってあまり使いませんよね？主に使うのって６００Ｗとかですよね。煮込みハンバーグや、冬場の「肉まん」。今まで６００Ｗで温めチン！していたところを２００Ｗで３倍の時間で加熱すれば、皮もパサパサにならず中までしっかり温まり、しっとりふわふわの肉まんができるそうです😊
蒸し器の代わりにこちらもぜひ試してみましょう～♪

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」さんのダンスのお話を掲載します。（編集室）

社交ダンスの話

第 46 話　体育の時間？

健康診断の通知が届いた。
「自分の体は大丈夫！？」と気になる一瞬である。
「人生百年時代」と言われているが、最後の 10 年は寝たきりや介護が必要になるケースも多いと聞く。
年を重ねると共に体は変化していく。自分の身体をどう使うかで健康寿命に差が出てくると思う。

「週１回以上、体育の時間を作りましょう」、「伸びるたび、体が喜んでいますヨ」ヨガの先生が言っていた言葉です。
学校に通っているうちは体育の授業があり、得意、不得意関係なく体を動かす時間があったが、卒業してしまうと自分で設定しないと体育の時間は来ない。最近ではテレワークで通勤の歩く時間さえ失った人もいる。

最近、「尻活（しりかつ）」という言葉を耳にした。
腸内環境を整える以前に、「尻活」が大事だというのだ。
で、尻活の話を次回にすることにします。お楽しみに！
楽しく「尻活」しましょう！　←　来月の予定

緑が丘しんぶん　丘

連載

「販促（はんそく）」とは「販売促進」のこと。今は、「セールス・プロモーション（Sales Promotion）」などと呼ばれます。客にとって魅力ある販売スタイルのことですね。西松園と高松４丁目でファミマを経営されている阿部江津子さんが、セールス・プロモーションにつながるようなコラムを連載してくれます。おススメ商品など女子の「つぶやき」を随時掲載します。お楽しみに。（編集室）

阿部 店長 さん

女性店長の コンビニ日誌

第 28 話　駄菓子まつり

七月某日　晴れ。今年も暑い夏がやって来ました。
今年は六月から猛暑でした。涼しい場所で、ホッと一息ついて下さいね。
さて、消費スタイルが大きく変わっています。少し前なら想像もできなかった光景がコンビニでも見られます。
スマホをかざして支払いをしたり、ネットで買った本や品物をコンビニで受け取る方も居ります。
思えば、スマホで色んなことが出来てしまいます。ニュースをスマホで見たり、スマホで友だちとメールし合ったり、スマホでモノを買ったり、スマホで映画やドラマを見たり・・・。
世の中、様変わりですね。九割以上の人がスマホを使っているという話を聞きます。これからの若い人も、当たり前のようにしてスマホを手にして生活していくのでしょう。
そんな中にあっても、何が求められているかと言いますと、「美味しいもの」なんです。そして、それらの品はリアルな場所で扱っています。スマホを見るだけではお腹は満たされません（笑）。
スマホを使っているとしても、スマホは決済の手段だったり、伝達のツールです。結局、人はリアルなモノを求めています。
コンビニという場所はリアルな場です。スマホで検索したものを発見したり、スマホで決済するとしても、結局は、コンビニで「美味しいモノ」を求めます。コンビニで美味しいものを揃えるワケですね。
ところで、今年もにぎやかなレジ前です。駄菓子やオモチャをいろいろ揃えました。楽しい企画でお待ちしています。
この新聞が配付される頃には完売となっているかも。そのときは、ご容赦ください。
今日も張り切っていきましょう！

にぎやかなレジ前（７月２５日）

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 44 話　長寿のための食習慣

佐々木（ささき）　正人（まさひと）　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。

長寿村の食習慣を調査すると

昭和の時代に日本中の長寿村と短命村を回り、その食習慣を直接住民から聞き歩いて調査した記録があります。
それによりますと、長寿村の食習慣は次の三つだといいます。
一　白米を過食しない
二　肉、魚を過食しない
三　野菜、海藻、大豆を少しずつ毎日食べる
白米（現代ならパン、麺類なども）のような炭水化物（糖質）の過食は血管の老化や内臓脂肪の蓄積を招きます。
当時、東北のような米どころでは白米の過食に原因する脳卒中が多く、短命村が多かったようです。

健康長寿の秘訣

また肉、魚など動物性タンパク質は、多くても少なくてもいけないようです。
さらに寿命を縮める習慣として、「過度の飲酒」と「過度の喫煙」を挙げています。
そもそも昔は乳児死亡率が高く、結核などの感染症が蔓延していたので平均寿命は短かったのですが、それ以外の人達は粗食だからこそ健康で過ごせたようです。
江戸の天明期に八十二歳まで長生きした横井也有という学者は、「健康十訓」として、健康長寿の秘訣を短くまとめています。
参考にしてください。
少肉多菜　少塩多酢
少糖多果　少食多噛
少衣多浴　少車多歩
少煩多眠　少念多笑
少言多行　少欲多施

駒木葬祭

本社が新しくなりました

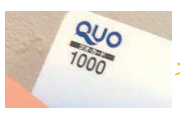
寺の下寺院群に馴染む
町屋風の造りで皆さまをお待ちしております

株式会社 駒木葬祭
南大通二丁目2-6
TEL019-622-2343

北山浄光会館
北山二丁目2-40
TEL019-613-2866

「お絵描きパズル」出題

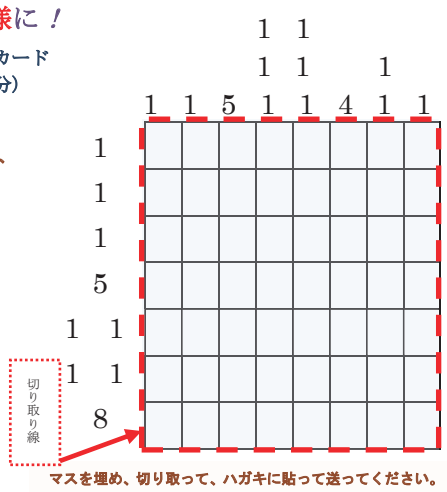
（ヒント　漢字１文字が出来ます）



抽選で、*1名様に！*
プレゼント品　ＱＵＯカード（千円分）

「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。

ハガキに、〒、住所、氏名、電話番号を明記し、紙面のマスを埋め、切り取って、ハガキに貼って送ってください。
葉書のみでの応募。締め切りは令和４年９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。個人情報は用途以外に使用いたしません。
応募先　〒020-0611 滝沢市巣子 208-31
NPO 法人 いわて地域活性化フォーラム



マスを埋め、切り取って、ハガキに貼って送ってください。

パズル問題を編集室で制作してみました。ミスありましたらご容赦を。本紙第７ページをご覧ください。

広告募集

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
連絡がございます時は、メール又は FAX でお願いします！　電話応対は難しいです。

みんなと つながる　気持ちが 伝わる　踊る楽しさ 見つかる！
Shall we Dance?

のりのりジルバ、優雅にワルツ、情熱のタンゴ。
全部で 14 種目！ 全部踊れたら ス･テ･キ ♥

お得な グループレッスン　7月 スタート！（7～9 月）

★ 初心者コース　（火）11:00～（水）18:00～
初めての方でも４種目踊れちゃう！
（ルンバ、マンボ、ジルバ、ブルース）

★ ほのぼのコース　（金）13:00～
高齢者向け、楽しく踊れて足腰元気！

なんと！
１レッスン
￥1,100

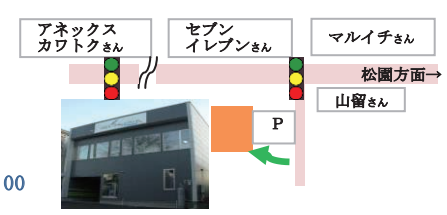
レッスン料は、７～９月分 12 レッスン　￥13,200 になります。

体も心も 楽しく踊って　人生 100 年時代！

体験レッスン無料　お気軽にお問い合わせください

いわもちダンススタジオ
ＴＥＬ　０１９－６６４－００６６

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



認定補聴器専門店を経営されている田中敦さんのコラム。リニュアルしました。
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、喜んでもらいたい」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）

第３０話　相談者が抱く補聴器に対する不安な要素。

連載 **補聴器で取り戻す！ 笑顔あふれる日常生活**

６月に県営球場で開催された楽天対日本ハムの野球 ナイター観戦に娘さんと行かれたそうです。

きこえは心と身体の栄養源

お早うございます。読者の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
私事ですが、７月の頭に青森県の名川に「サクランボ狩り」に行って来ました。
話によると今年も不作との事でした。
意気込みはあるのですが、実際「ぜんぜん取って食べれない」我が家でした(食が細い?)。皆さんはどうでしょうか。

早速ですが補聴器「役立つ商品(より良い買い物)」。こんな思いから補聴器(耳・聞こえ・他)に関するコラムを、私なりの思い(考え方)として書かせて頂いています補聴器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話したそうです。
人と人との人間関係に大きく影響を与える耳・聞こえ問題。それは例え「親子間であっても」発生してきます。

田中 敦（たなか あつし） さん

田中さんは浄法寺出身。現在、高松に奥様と娘様、保護猫７匹とお住まいです。趣味は読書とカメラだそうです。

抱く不安な要素は この３つ

1、[どの様な聞こえ方なのか?]
若い頃の様に(よく)聞こえる? この点は実際にご用意してある試聴器を使い自身で理解を頂く形です(当店は)。

自分にとって都合よく意味付けしてしまうのも、また人間。

2、[雑音は入らないか?]
噂で聞いた・隣人が話していたから・・・。この点に関しても、購入前に試聴機を使い実際に耳で聞いてみる事で判断できると思います。(この点には色々な環境理由と物理的原因が考えられます)

3、「使いこなせるか?」
実は手に取った時点で使いこなせる人は少数です。これはスポーツと一緒で、練習期間(※)はどうしても必要となるものです。
※耳に入れる・付ける。本体の物理的な操作。人には任せられない。

同じ品でも「相談者のあなたが」どの様に感じ、どの様に理解(意味付)するかで、その商品に対する「価値と評価」は大きくかわってもくるものです。
今の時代、購入前に見て触れて使って見れる良い時代なのですから、やってみない(行動)のは「損?」とも思います。

取り扱っている商品が好き

私は自分が取り扱っている補聴器の事が大好きです。
だからこそ理解(出来る事・出来ない事)していただけた方のみに使っていただきたいと思い、日々努めています。

[どこまで聞こえるのか] [操作性はどうなのか] [うるさいなどの不快感はないか] [価格的にはどうなのか]など、先にご理解(貸出し・説明)いただく事を重要視しているのはその為です。

国民生活センターにおいて

聞こえが悪いと感じたら・・・「補聴器トラブルを防ぎましょう」と表記されたパンフレットが出されている事をご存知でしたか。
そこには、まず耳鼻咽喉科を受診しましょうと書かれています。賢い読者の皆さんなら、理解して頂ける事と思います。
※メーカー各社発行の商品カタログ、他関連の書籍を参考にさせて頂きました。
今月も有難うございます。

難聴者にとって、マスク越しの会話を聞き取るのは辛いもので、避けたくなるとの話を伺います。
相談者談

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

第６５話　頭皮の臭い（その２）

前回に続き、頭皮の臭いのお話です。
食事以外で影響が大きいのがホルモンバランスの変化です。
これに関しては、「加齢」で変化するもので仕方がない部分でもあるのですが、女性でも40代を過ぎたころから出てきます。
40代から増加する脂肪酸が影響してきますので、「ホルモンだから仕方が無い」と諦めるだけでは無く、食事に気を付けると共に、軽い運動で定期的に汗をかくことが大切です。
そうすることによって、体に良くないものを体内に溜めずに排出することが出来ます。
やはり、健康的な生活が、体にも臭いにも良い影響があるので、筋トレでもウォーキングでも何か取り組むことが大切ですね。

中舘（なかだて） 弥寿夫（やすお） さん

2010 年ＨＩＫＡＲＩＣＵＰグランプリ・ジャーナル賞、2012 年ミルボン・デザイナーズアビリティー最高賞、2018 年ジャパンヘアドレッシング・アワード北海道・東北エリア・ノミネートなど多数受賞。

中舘さんがおっしゃいました。「だれもが『自分の髪で生きていく』と決めていますよね。でも、意外と知らないんですよ、自分の髪と頭皮のこと」（編集室）

ロマンチック・トーク

女と男の交差点

伊古兄 ロタ

第１話　誰と経験を積む?

盛岡近郊の神社での写真。写り込んでいた有難いお姿。

作家稼業の筆を折られた伊古兄ロタさん、「この新聞を応援したい」と申して、創作ノートから随時トークしてくれます（編集室）。

あるとき、「ひがまない」という文字を目にしました。
これを見て、「ひ・ま・が・な・い」つまり、「暇が無い」?ところが、よく見ると「ひ・が・ま・な・い」でした。つまり、「僻（ひが）む」ことを「しない」＝「ヒガマない」という言葉でした。
ここから小説が生まれるのではないか?と思いメモっておきましたが、その気配は、さっぱり無かったです・・・。さてさて、ここから創作です。
ワタシは一人の男じゃ飽きちゃうの。
その人と一緒に居ると変わったことがあったり、その人のためにチカラになれたり、ときどき触れ合って嬉しくなることもある。でもワタシ、すぐに飽きてしまうの。
「浮気性」なんて言わないで欲しい。男の人の「女好き」とは違うと思います。いつも何か物足りない。こんな人となら、一夜だけ明かしてみたいなって思う、それに近いかも。
「何だ、やっぱ浮気性じゃないか!」なんて言わないでね。ヒガマない、ヒガマない!男の浮気なんかとは全然違うと思います。男なんかさ大体が、一定量が身体に溜まったら、もう・・・。
ハハハ。その点、女は違うのよ。
あれ?帰ってしまった?
アイツのこと、今いちばん好きなんだけどな。
それを言っちゃツマラナイから、言わない。
それに、アイツ、いつ、二番とか三番に落ちてしまうか分からないしね。それにしてもワタシの気持ちを知ろうとしない。だから、ガキだっつーの。嫉妬だけは一丁前なんだから。
あーあ、世の中、女心が分からない男ばっか。
「そんなんでもない」男に、自分から手を握らせたりするか、って。野暮なのよ。
「もっと経験を積んでおいでよ!」と言いたいところだけど、ま、あの歳じゃ無理か。
それに、アイツに「経験」を積まれたりすると、ワタシのほうがシットしちゃいそう。
でも、「出直しておいで!」とワタシは言いたい。
そしたら、イイ恋になるんだけどな。「経験」を積むなら、ワタシに隠れてオヤリ!
ただ、出直して来たからといって、ワタシと上手く行くと思ったら大間違いですよ。経験なんてのは、相手次第、ってところがあります。
だから、ワタシと経験していれば、間違い無し。なんてね。

スタッフ募集

パソコン　インストラクターさん 急募！

ＹＥＳパソコン学院　アスティ緑が丘校
電話019−663−1890

専門資格は不要です！　生徒さんと楽しくお話できる方　大歓迎です！

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。

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@　@ｉｓａ7399

風とａｏの美容室

緑が丘ヒルズ入口。
tel　019-681-4302

わたなべ先生の健康ノート（第７８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）

うちの看護師長の「つぶやき」 *part 4*

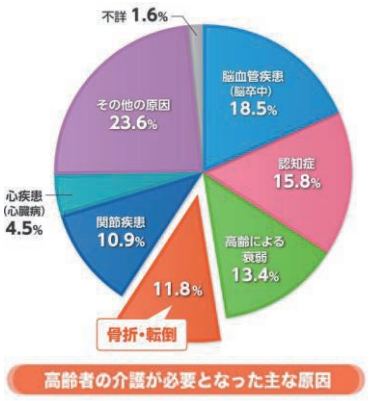
～ 転ばぬ先の杖ならぬ知恵 ～

渡邊　看護師長

ご無沙汰しております。
「師長のつぶやき」は、かなりお久しぶりではありますが、アイスブレークとして読んでいただければと思います。
さて、毎日暑い日が続いておりますが、本日の話題は「転ばぬ先の杖」ならぬ「転ばぬ先の知恵」と題しまして、転倒予防について書きたいと思います。

渡邊 活見（わたなべ かつみ） 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。



加齢と転倒

「年を取ると転んでしまう」というのは、よく耳にする話題ですが、国民生活調査によりますと、高齢者の要介護になる原因の「１位：脳卒中（18.5％）」「２位：認知症（15.8％）」「３位：高齢による衰弱（13.4％）」「４位：骨折・転倒（11.8％）」「５位：関節疾患（10.9％）」「６位：心臓病（4.5％）」となっております。

この中で、1位～3位は自分の力では容易に予防が出来ない病気ですが、4位の転倒・骨折は突然のアクシデントであり、防ごうと思えば自分の力で十分に防ぐ事が出来ます。

転倒は冬に多いというイメージですが、年がら年中起きています。

転倒は、屋外よりも屋内の方が多く、住み慣れた家の中に転倒の危険があります。転倒を予防するには家庭内での安全対策が必要です。

なぜ、転倒が怖いのか？

転倒・骨折は一瞬の出来事です。転倒した瞬間から、今まで出来ていた事が出来なくなります。

孫の世話やごはん支度、夫の介護などが出来なくなり、家族を巻き込んで生活が一変してしまいます。

腰椎圧迫骨折や大腿骨骨折など、手術や安静が必要になります。

一生懸命リハビリに取り組んでも、杖が必要になり、転ぶ前の様に歩くのは難しくなります。

転倒がきっかけで寝たきりになってしまう事も多々あります。

住み慣れた家の中に転倒の危険がある事を理解し、自分と家族を守るために、危ない場所をチェックして改善してみましょう。

家庭内での*転倒予防*の対策

家庭内での
① 転倒するかもしれない*危ない時*
② 転倒するかもしれない*危ない場所*
をチェックして改善してみましょう。

① 転倒するかもしれない「危ない時」

下記のように、
「これくらい、まだできるだろう」と思ってしまい、自分の能力を過信して慌てたり急いだりが転倒の引き金になります。
普段から「この動作は転ぶかも ?」と危険予知トレーニングをする事が大切です。

・無意識に段差を超える時

大きな段差は、意識して超えるが、小さい段差の方がつまずくかも。

・夜中にトイレに行く時

足元が暗いと障害物につまずいて転ぶかも。

・無理な姿勢で何かを取ろうとした時

バランスを崩して転ぶかも。

・慌てて動こうとした時
来客のインターフォンや電話に早く出ようと思って慌てると足がもつれて転ぶかも。

・床の物をとっさに拾おうとした時
急に頭を下げるとふらついて転ぶかも。

・〇〇しながら動作をした時
携帯電話を持ちながら・・・
上着を羽織ろうとしながら・・・
スーパーの買い物袋を両手に持ちながら歩くと
バランスを崩して、
両手の物を放さないで、頭から転ぶかも。

② 転倒するかもしれない「危ない場所」

下記のように、
転倒防止環境チェックをして改善する事が大切です。

・*寝室* ～ ベッドの高さは３５～４０㎝、腰かけた時、足が床につく高さに。カーペットはたるみなく、電気コードなど障害物がない事。枕元に照明、トイレに起きる時は明るくする事。

・*浴室* ～ 手すりや滑り止めマットを付け

・*トイレ* ～ 手すりや照明を付ける。

・*玄関* ～ 上がりかまちの段差は１８㎝以下。段差が分かりやすいよう色の工夫。照明を付ける。滑りやすいマットは敷かない。

・*履物* ～ 滑りやすいスリッパやつっかけは履かない。

かわいい訪問者・・・

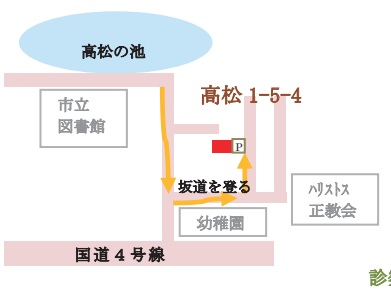
私の家にはセキレイという小鳥が毎朝、窓をつつきにやってきます。
朝の４時半～５時頃「カーンカーン」と音がして、そっと窓の外を見ると、一生懸命に窓をつついています。
何故そんな行動をとるのかネットで調べたら、窓に映る自分の姿を敵だと思い、縄張り争いでつつくのだという説があるようです。
鳥の社会も大変だなと思います。
時々、お休みして来なくなると、カラスに襲われたかなと心配になります。
いつまで続くか分かりませんが、「セキレイさん」と友達になった気分で、今はささやかな癒しです。

[啓発広告]

店内は次亜塩素酸／空間除菌脱臭機ジアイーノ（パナソニック社）を使用し対策中。

はり灸 ささき
鍼灸治療 佐々木正人
☎ 019-663-6337

往診できます。不定休です。
交通手段のない方は、ご相談ください。



診察日時は電話でご相談ください。

カヨコ フラメンコスタジオ フェスティバル
Vol.9 ― ヨアケの時 ―
２０２２．９／１１（日）
Start 15:00　Open 14:30
盛岡劇場メインホール　盛岡市松尾町 3-1
盛岡に帰郷します！

●チケット
自由席　大　人（ 前売り 3,000 円　当日 3,500 円 ）
子ども（ 前売り・当日 1,500 円 ）
指定席　（ 前売り・当日 ）大 人 4,000 円　子ども 3,000 円 ）
●チケット購入・お問合せ先　カヨコフラメンコスタジオ事務局
℡ 090-2365-2103　mail kayokoflamencostudio@gmail.com

中田佳代子
スペイン・バルセロナ在住

次作「が丘レディ」（全 107 話）が「盛岡タイムス」紙で木曜日に連載されています。今年で完結だとか。

読み切り連作小説　が丘ボーイ

伊古兄（いこあに）　ロタ

「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です。全４８話です。

第 28 話　五年後の世界を占う

『キレキレ・ダンス甲子園』参加を提案したのは、緑丘寺（りょくきゅうじ）の住職だった。

以前、マリヤが美紀ちんに「参加しよう」と声を掛けていたが、もともとは、住職が校長先生に持ちかけていた。緑丘寺の住職はいったい何者なんだ。「住職は、そんなことにまで口出ししていたんですか。」友彦の親父さんが呆れたような言い方をした。「このあいだ、『全国・緑が丘サミット』を提案したばかりじゃないですか。」それは、初耳だった。住職は、苦笑いをして頭を掻いた。「全国・緑が丘サミット、って何ですか？」ボクが訊いた。すると住職は「すでに、全国的な組織が出来ていて、この夏に、東京で全国大会が催される」と自慢げに語った。「金沢、甲府、神戸、大分にも『緑が丘』という地域がある。長岡京市にもある。長岡京というのは、平城京から平安京に遷都されるまで機能した都だ。ここにも緑が丘という名称があるのも妙な符号だが。」『緑が丘』はベタな名称だもの、全国にたくさんあってもおかしくはない。しかし、そんな全国大会にどんな意味があるんだろうか。暇人の観光ツアーでもあるまいに。「そんな集会に、意味があるんですか？」ボクは正直に、尋ねた。住職が言葉を濁したところに、友彦の親父さんが割って説明した。「街おこし、とかいうやつだろう。『緑が丘』という名称の地域は全国に百か所くらいあるらしいから、ちょうどいいというわけだろう。」

「東北にもある。」住職は、急にフォローした。「秋田県の酒田と仙台にある。」ここで、住職は、話題を変えた。「このあいだ、筮竹（ぜいちく）で占ってみた。」友彦の親父さんに向かって住職は声を高めた。

「例の、易経（えききょう）の占いですね？」友彦の親父さんは相槌を打って、促している。易経というのは、陰と陽を六つずつ組み合わせた六十四の卦（け）によって、世界の変化を占うものだ。ボクは、そう聞いていた。「慎重に卦（け）を立ててみたら、『沢火革（たくかかく）』と出てなあ」　住職の話はこうだった。

『五年後に世界はどうなっているか？』と占ったらしい。

『沢火革（たくかかく）』とは、万事が改まることを意味している。大きな争いが起こり、世界で新旧交代劇が始まる。古いものが捨てられ、新しいものが求められる。大胆さと　根気強さがポイントになる。

「・・・そうでしたか。」友彦の親父さんは、真剣に聞いていた。だが、一介の住職がそんな占いをして、何に関係するのだ。ボクは思う。

一庶民が世界の動きを占って、一体、何になるんだ。「公人でもない人が、公的なことを占って、当たるんですか？」ボクは恐る恐る口にした。

すると、住職は、やさしい顔で反応した。「世界の動きを、私人が占うことはいかんのかね？」

「公的なことは、公的な人が占うのかと思いました」ボクは正直に言った。

「占いというのは、自分が心から気になる事を、神様に尋ねることだ。だから、公的な事でも私的な事でも、自分が心から気になることは、占いの神様は教えてくれるんだよ。」住職の言葉に、ボクは驚いた。

「それじゃあ住職は、五年後の世界の行方が気になった、ということですか？」友彦の親父さんのほうが真っ当な疑問をぶつけた。ところが、住職は、笑ってばかりで、いなすような態度だ。それ以上聴くのを諦めてか、友彦の親父さんは、「ところで」とボクの顔をシゲシゲと見つめた。本題に入るのか。「・・・この子を、預かってくれないか？」友彦の親父さんが言った。そうか、友彦の親父さんは、そのためにボクをここに連れて来たのか。「いいよ。遠縁の子だし。」住職は軽く返答した。

そしてボクは、その日の夜から、緑丘寺で生活することになった・・・。

その夜、緑丘寺の居間のような部屋でテレビを見ているとテロップが流れた。

『家一軒の大きさの小惑星が、地球に異常接近』とあった。

すると、住職が隣の部屋からやって来て、寂しげな顔で言った。「地球から月までの五分の一の距離まで、その小惑星は接近するらしいねえ。」

何事にも涼しげな、住職の目がボクは気になった。

連載　介護の話

高齢化社会と言われて久しい。福祉の取り組みも進んでいます。上米内で運営されている特別養護老人ホーム「なのりの杜」のスタッフさんに、日々の想いを綴ってもらいます。（編集室）。

第３話　ゆったり流れる時間と共に（特養の看護師）

介護施設で看護師の役割は？気になっている皆様もいるのではないですか。

同じ介護施設でも、看護師の役割は種類により大きく違います。老健（老人保健施設）は、医師が常勤、看護師も24時間体制の医療施設です。

一方、私たち特養は、日常的な医療行為が必要ない方の生活支援の施設で医師は非常勤、看護師は主な業務が健康管理で夜間は不在になります。

1日の看護業務は、バイタルチェック、服薬管理、各種処置、経管栄養などです。平均年齢88歳以上の入居者のほぼ全員が疾病を持っており、施設内巡回での会話を通し、入居者の健康状態の変化を感じ取ることも重要な役割です。主に接する介護職員と連携し、体調変化を事前に把握、対応していきます。

特養看護師のもう一つ重要な業務が、看取りケアのサポートです。

その人らしい生き方を尊重する為に、当施設では積極的に看取りケアを実践。

毎年30名程の方が看取りケアに基づき施設内で最期を迎えます。

家族と連携し、最期までその人らしいケアをサポートします。状態の的確な把握、痛みなどを和らげる処置なども重要な業務です。

特養の看護師は、これまで急性期をはじめ、治療・延命が最優先の医療現場歴が長いベテランの方が多いです。

最初、ゆっくり流れる特養での時間の感覚に戸惑う方も多いようです。

夜間の急変も稀にありますが、入居者一人一人とじっくり関り、ゆったり流れる時間の中で最期の瞬間にも立ち会います。

今、いずれの介護施設でも、看護師が集まらず困っています。興味がある方は、是非、介護施設の見学・体験してみて下さい。

（特養「なのりの杜」総看護師長　熊谷智子）

今月のオススメ本

ウルトラニッチ

小さな発見から始まるモノづくりのヒント

著者　川内 イオ

川内イオさんのプロフィール

1979 年、千葉生まれ。2002 年、新卒で広告代理店に就職するも 9 ヶ月で退職し、03 年よりフリーライターに。06 年、バルセロナに移住し、サッカーを取材する。10 年に帰国後、2 誌の編集部を経て再びフリーランスに。著書に『農業新時代～ネクスト・ファーマーズの挑戦』などがある。

「ニーズがある」とか言う以前に、需要に先立つ「発見」に突き動かされた人々の軌跡、それをモクモクと綴った本です。

誰も考えなかった「発見」、そこには「ストーリー」があります。

人生のどこかで「気づき」が得られるか、そして、その目標にノメリ込めるかどうか、その大切さを教えてくれる書籍です。

発売　2021 年 10 月
価格　1,760 円
Kindle（Digital）1,584 円

青森で「おやさいクレヨン」を作っている木村尚子さんのことが出てきます。シングルマザーで貧困生活を送っていたが、あるとき、「廃棄野菜のクレヨン」を製造し二千円する商品が15万セットも売れたらしい。

そのほか、動物の義肢装具を日本で初めて作った男性。コーヒーグラインダーに革命をもたらした元アップル社員。世界中のトランペッターに愛されるマウスピース職人。中年になってから一台三百万円以上もする「かき氷マシン」を開発した人。などが登場します。

皆さん、「事業を大きくする」という考えは無いようで、自らの「使命感」に突き動かされて突き進んでいる印象です。仕事として生活出来るくらいの収入にならなければ、これらの「成功」は有り得なかったと思うものの、どの方も「売れるから」というより、それを喜ばれる人々に届けてあげたいという「使命感」のようなものが先立っています。

読み物としてワクワクしてきます。途中で涙ぐんでしまうこともあります（泣）。

厨川・箱清水・高松・緑が丘コース

1・15日は曜日に関係なくこの時刻のみの運行です

No	停留所	火曜日	日曜日	毎月1・15日
1	北厨小バス停	13:40	9:10	13:40
2	きたくり保育園前	13:43	9:13	13:43
3	三馬橋バス停	13:44	9:14	13:44
4	箱清水1丁目2 美容室メイプル前	13:45	9:15	13:45
5	箱清水1丁目（アパートスワロー前）	13:46	9:16	13:46
6	箱清水1丁目34 コーポサイトウC前	13:46	9:16	13:46
7	箱清水1丁目16清水荘前	13:48	9:18	13:48
8	老人憩いの家向い	13:51	—	13:51
9	ライズ高松K棟前	13:51	—	13:51
10	ファミリーマート高松店前	13:52	—	13:52
11	薬王堂緑が丘店向い 旧ミスタードーナツ前	13:55	9:21	13:55
12	緑が丘4丁目バス停	13:56	9:22	13:56
13	東銀黒石野支店前	13:56	9:22	13:56
14	岩脇団地前バス停	13:57	9:23	13:57
15	東黒石野バス停	13:58	9:24	13:58
	ベルフまつぞの着	14:10	9:35	14:10
	お買い物時間	45分	50分	50分
	帰り出発時間	14:55	10:25	15:00

「配達サービス」（無料）があります！

「お買い物バス」運行表

他にも、黒石野方面行きの路線が。
https://www.iwate.coop/shop/bus/

ベルフまつぞの
電話　６６２－５１５２
午前９時～午後１０時

もりの資源集積所

アルミ缶　段ボール　本・雑誌　新聞紙

24H回収します！

「（株）ライフコネクト」、社名の由来は「生活を繋ぐ」。皆様が安心して生活を快適に暮らせるよう、住まい探し、家のリフォームをサポート。

また「命を繋ぐ」という意味合いもあり、アルミ缶、本、雑誌、段ボール（発泡スチロール付・不可）を24時間３６５日回収しています。

これらを繰り返し使うことで、資源の有効利用もでき、廃棄物減量化に貢献しています。

さらに、資源回収で得た売上金の一部は、世界の子供たちを支援する機関に寄付していきたいと思います。盛岡市内では、加賀野と三ツ割で「もりの資源集積所」としてリニューアル。

皆さんもぜひ、ゴミとせずに資源を持ち込んでSDGSの活動に参加してみませんか？

※　回収資源以外のものは不法投棄となりますので、ご遠慮願います。

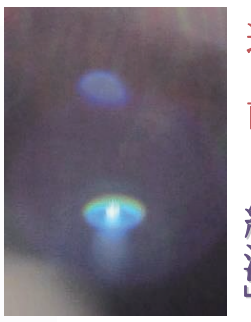
三ツ割ST
盛岡市三ツ割堰石77-25

お問合せ
TEL　０１９（６８１）１７１７

（株）ライフコネクト
TEL０１９（６８１）１７１７

連載 終活エッセー

還る前の「終活」



第 13 回
もう一つの「エンディングノート」

葬祭事業で地域貢献している駒木葬祭さんにお願いして「終活のススメ」のエッセーを連載します。（編集室）

最近の「エンディングノート」は、デジタルにも普及が進んでいるようです。

携帯電話のアプリやインターネット、葬儀社によっては「エンディングバンク」といったものがあるところもありました。紙に書く「エンディングノート」に想いを書いておくのもいいですが、一度デジタル版の「エンディングノート」に挑戦してみようと思い、携帯電話の無料アプリを数個ダウンロードしてみました。有料のアプリもあるようです。

アプリによって違いがありますが、こちらも、項目は紙に書く物と同じで自分の事、家族の事、親しい方への想い等を入力していきます。それぞれの項目ごとに詳しく説明があるものもあり、葬儀の事や相続の事など分かりやすくなっているものもありました。中には回答を選べるものもあり、これなら、なかなか「エンディングノート」を始められない方も入っていきやすいと感じました。

ペットを飼っていない私は詳しくなかったのですが、ペットのことについても入力する箇所があり、ペットのかかりつけ医や病歴や予防接種の事などを入力する欄もありました。ペットも家族の一員ですから大切なことですよね。

他にも、保険の事や銀行口座の事なども入力する欄もありました。お金の事は普段あまり人に見られたくない事も多いので紙に書いておくよりはいいのかもしれません。

思えば紙に書く「エンディングノート」ではどこに置いたか忘れたり書き直しが面倒に感じたりします。パソコンや携帯電話のアプリを手軽に残しておくのも有りかなと思います。携帯電話は普段は自分で持っていますし、思った時に直ぐに入力出来ます。

それに、携帯電話にパスワードを入れて他の人には見られないようにする事も出来ますし、アプリだけパスワードを入れておくことも出来るので、他の人に簡単に見られる事はありません。

注意したい事は、パスワードを忘れない事と機種変更をした時に更新を忘れない事ですね。

紙に書く「エンディングノート」よりも気軽に始められるように思います。お試しで始めてみてはいかがでしょうか。

（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「能開センター緑が丘校」の佐藤先生と「個別指導 Axis 緑が丘校」の水野先生に綴っていただきます。（編集室）

教育エッセー

今どきの「学び」

第 15 回
昨今の入試問題の傾向

毎年、高校入試当日の夕方にＩＢＣで放送される『岩手県公立高校入試正答速報』という番組をご存知でしょうか。

あまり知られていませんが、実は番組内で入試問題の解説を『能開センター』と『個別指導アクシス』の講師陣が担当しています。

今回は、その講師陣が分析しました昨今の入試問題の傾向と、それを踏まえた今後の公立高校入試の対策をご紹介します。（スペースの都合でざっくりとした内容なることをご了承ください。）

【国語】極端に難度の高い問題は見られませんが、記述問題が増加し、ここでの得点が合否の分岐となります。

漢字などの語彙や、古文・詩歌についても知識を入れるだけでなく、「使える」ところまで理解を深めましょう。

教科書後半の「付録」や「資料」のページの活用が効果的です。教科書は最良の教材です。

【数学】前半は例年通りの典型的な問題が多く見られます。ここを素早く、正確に解くための基礎力を大切にしましょう。後半からは日常生活の現象と絡めた出題が多く、問題文が長くなりがちです。とは言え、問われているのは関数・図形・確率の基礎の理解です。

まずは教科書で基本的な解法を押さえましょう。

【社会】『地理』は基本的な知識はもちろんのこと、ほとんどが資料や統計を用いた問題です。用語の暗記だけでは対応できないので、教科書の図表や資料をしっかり確認しておきましょう。『歴史』は基本的な問題もありますが、各時代の「政治・経済・外交・文化」をしっかりまとめておくことが重要です。『公民』の出題は全体の２割程度で、基本的な用語や基礎知識を問うものがほとんどですが、用語の暗記で終わらせず、用語を説明できるように取り組みましょう。

【英語】単純に知識を問う問題が減り、回答の自由度が増した分、難度が上がってきています。

しかし、例年通り中１・中２の範囲の文法・単語を問う問題が７割を占めるので、早い段階で基礎力の定着を図り、その後に入試問題を用いた実践的な対策に時間をかけていきましょう。

【理科】全分野からバランスよく出題されています。まずは教科書で用語や現象を確認し、授業での実験を振り返っておきましょう。

公式は単に覚えるのではなく、使いこなせるまで練習を。その上で、岩手県の入試問題だけでなく、他県の入試問題にも触れ、応用問題にも対応できるよう実践的に取り組みましょう。

公立高校入試まで残り半年と少し。焦らず、一つ一つ着実に取り組んでいきましょう！　頑張ろう、受験生！

（水野健太先生）

連載 パソコン 人に聞けない 話題

第 27 話

マイナンバーカードを活用して マイナポイントを貰おう！

えみ　まさかず
江見 真一 先生

こんにちは、YES パソコン学院の江見です！

6 月 30 日よりマイナンバーカードに保険証と公金受取口座の申請をする事で 15,000 ポイントがもらえるようになりました。

そして、カードを取得していない方へは新規取得で最大 5000 ポイントがもらえるので、それも合わせると最大 20,000 ポイントがもらえます！

この貰ったポイントですが、WAON や PayPay などに付与する事が出来ます。

というより、付与しないとまともに使えないかと思います。

登録申請には、スマホやインターネットのスキルも必要なので、一歩踏み出すのに躊躇する方もいるかもしれませんが、今後、国策で、ネットが主流の世の中になってくることも考えられるのでこの機にチャレンジしてみても良いかもしれませんね！

申請までの流れ
～ iPhone7 以降（IC カード読み取り可能な端末）での場合 ～

予め準備しておく物
- マイナンバーカード（発効前の人は通知カード）
- 公金受取用口座に申請する通帳
- 次のアプリをインストールしておきます

1. **マイナンバーカードの発行申請**をしましょう。スマホやパソコンからインターネットを利用して申請する事が出来ます。最近の顔写真が必要になるのでスマホで撮影しておくことをお勧めします！
2. 申請後は役場へ届いた**カードを受け取り**に行きます。申請後すぐには取りにいけないので要注意！3 週間前後かかるようです。連絡が来るまでしばらく待ちましょう。
3. 届いたカードを元に**各ポイントを申請**します。これからは「マイナポイント」というスマホアプリを使っていきます。
4. **ポイントを付与する物を選択**します。WAON や PayPay など自身が使っている物を選択しましょう。

※発行申請の 5000 ポイントは選んだ決済方法で支払った 25%がポイント還元される物です。最初から 5000 ポイント付与されるわけではないので要注意！20,000 円分までのお買い物が対象なので 5,000 円もらうためには 20,000 円お買い物をする必要があります。
※公金受取口座の申請の際は登録する銀行の通帳番号などが必要になるので予め用意しておきましょう！

★ クイズｄｅプレゼント

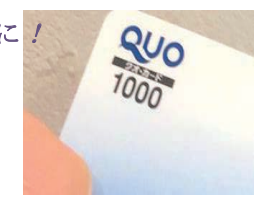
「ファミマ西松園店」（西松園１丁目１－１５）さんに、受け取りに行ける方のみ、ご応募ください。

これ、何でしょう？

（ヒント）重宝しています。

抽選で、 1名様に！

前号の正解は「固定電話の受話器」でした。



プレゼント品
ＱＵＯカード
（千円分）

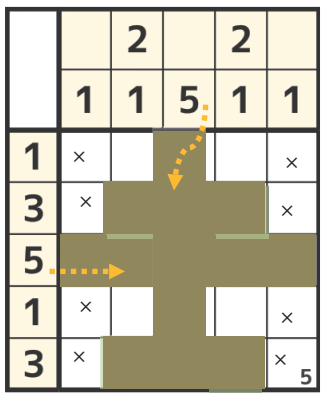
ハガキに、〒、住所、氏名、電話番号を明記の上、「クイズの答え・・・・」と記載。
葉書のみでの応募。締め切り、令和４年９月５日（当日消印有効）。
当選品引換券の発送を持って発表にかえます。個人情報は用途以外に使用いたしません。
応募先　〒020-0611 滝沢市巣子 208 番地 31　ＮＰＯ法人 いわて地域活性化フォーラム
「緑が丘しんぶん　丘」編集室 宛て

お絵描きパズルの解き方

「お絵かきロジック」と呼ばれているパズル、ご存知の方も多いでしょう。
縦横の数字のヒントからマス目を塗りつぶしていくと、絵が現われる、そんなパズルです。
クイズの仕組みについて説明します。
・縦と横にある数字をヒントにして、マス目を塗りつぶします。
・ルールは単純ですが、少し難しいです。コツが要ります。まず確実なところから、マス目を塗りつぶします。簡単な問題を使って解き方を説明してみます。
パズルの問題を編集室で制作してみました。
挑戦してみてください。
本紙第３ページをご覧ください。

		2		2	
	1	1	5	1	1
1					
3					
5					
1					
3					

それぞれの列や行について、指定通りに塗りつぶします。
指定数がたくさん入っている列・行から埋めていくのがコツです。
（上記の例題で言えば、「5」の行、「5」の列。）
確実に黒マスになるところを黒く塗り、確実に空欄になる白マスには×印を付けると便利です。



で、左記のようになります。
解答は「飛行機」となります。

本紙第３頁の問題に挑戦してみてください。

入居を検討している方のための
Ｗｅｂ見学会 開催
お気軽にご参加下さい。
8/17（水）　31（水）
15 時より（ 約 30 分間 ）
完全予約制
Zoom によるオンライン説明会です。
見学の申込は、メールで「見学会参加を希望」と記載して送信してください。nanori-soudan@sg-miyagikai.or.jp
詳細についてメールで返信します。
現在、ユニット型個室に空室あり
早めの入居が可能です。
入居申込書はホームページから
私たちまで
入居相談は　０１９(６６５)１３１０
（相談員）斎藤、吉田、外川まで
家族の介護で困っている方、ご相談下さい。

動画で施設見学出来ます。
社会福祉法人みやぎ会
特別養護老人ホーム なのりの杜・杜２号館・里
〒020-0001　盛岡市上米内字名乗沢 1-58
TEL.019-665-1310　FAX.019-665-1303
★http://www.sg-miyagikai.jp/
SG GROUP

こんなにユニークな方が。

丘の上の人

第80回

お寺で何ができるか？

毎週金曜の夜、「夜行書店」として、寺の本堂の一角で書籍を販売する活動をしているお寺さんを訪ねました。（編集室）

日野岳（ひのおか） 史乗（ふみのり） さん （名須川町３ 専立寺（せんりゅうじ） 住職）

寺を継ぐ気でいました

盛岡に戻ってきたのは二〇一〇年です。テレビ関係の仕事（技術職）に就きましたが、親父の具合が良くなくて、そろそろ戻って来なければということで帰って来ました。

家族でキャンプをしたり

趣味と言えるものは特にありませんが、映画や漫画を見るのも好きです。子どもたちとキャンプしたりします。秋田の海には毎年、キャンプに行っています。

坊さんの仕事、嫌いではアリマセン

親父が楽しそうに坊さんをやっているのを後ろから見ていました。

寺でイベントをしている方々のことも、子どものころから見ていて、面白そうだなあと思っていました。

寺を継ぐというより、寺を「やってみたい」という気持ちが大きかったかも。

親父が居なくなって自分が住職という立場になって分かりましたが、色んなところで親父に甘えていたなあと。
今は自分一人でやらなきゃいけないという感じです。
生者と死者と子どもたちに追われる、そんな毎日です。

普通の若者のような格好で普通に生活しています。お坊さんとして「それでいいの？」と周りの皆さんに思われているのかも。

ですが、僕がお坊さんらしくないという、そのギャップ、実は、僕が生み出しているワケではありません。お坊さんというのは「こういうものだ」という既成概念のようなモノに、僕は反抗しているのかもしれません（笑）。

「お坊さんは、かくあるべし」ということに当たり前に乗っかっていること、それに疑問符が付くわけです。それを当たり前のように見ている一般の人たちにも疑問符が付きます。そんな気持ちでいます（笑）。

偉そうな法話は避けています

いわゆる坊さんの仕事は、あまり好きではありません。坊さんらしい話、それが求められているかもしれませんが、自分としては、一段高いその立場がイヤですね（笑）。お坊さんとして持ち上げられるのも苦手です。

仏教を伝えるのは大事

仏教の伝え方は「急がば回れ」だと思っています。寺でイベントをするということは、実は、仏教が広がることに繋がっています。仏教の宣伝をしているわけでもありません。

興味を持ってもらう方法は沢山ある

年配の人はお坊さんの話に興味が湧きますが、若い人はそうではない。

寺でイベントをやることは、お寺の雰囲気に慣れ親しんでもらうことに繋がります。そのほうが多くの人に対する説得力があると思います。

老年の方の手は、仏さんのような手

農業をしている老年の方の手は、ほとんど仏さんみたいな手です。長い年月コツコツと努力してきた証（あかし）のようなものです。

そこにオーラみたいなものを感じます。

スゲーなと感じる瞬間でもあります。

お寺のありかたを見つめて・・・

以前、本堂で開催されたフリーマーケットにて。
上階からグルリと本堂を見下ろせる構造です。

お坊さんは、どうあるべきか？

お坊さんも、人間としての一つの生き方です。そういうことを、カッコよく示そうとは思わないです。このことを話すと、分かっていただける場合もありますが、話し合いになることも。喋り過ぎると野暮になりますが、「何事も、そう思ったあなたの感性、それを自覚してもらって、あなたに感性を磨いてもらえればそれでいいです」と終わりにしたいところです。

お坊さんが語るのは野暮です

「仏教はどうだ」とか、お坊さんの仕事は、そういう仕事ではアリマセン。「どうして皆さん、お焼香しに来たんですか？」と、逆に問うてみたい。

葬儀をやるのは「自分たちは亡くなった人と繋がっているよ」ということだと思います。

そこを無理やり、「仏教が」とか、「お寺が」とか、それに繋げるのはダサいです（笑）。

お寺は、誰のものでもない

お寺の空間は誰のものでもないと思います。親父は「枠組みをどう外すか？」ということを話していました。お寺は、仏教のためだけの場所ではアリマセン。お寺の空間は、仏教の専売特許ではないと思います。

お寺の空間で何が出来るかを考えています。寺というのは誰か特定の人のために限定されたものでは無いです。仏教というのは、そういうものではありません。ですので、本堂で色んなイベントをやって、色んな人と関わっていってもよいと思います。それは父の代からずっと行われてきました。

編集後記

「仏に力負け」というフレーズを新聞で見ました。「仏（ほとけ）に力負け」ではありませんでした。スポーツ欄の見出しでした。

人間は常に、仏様には負けます。ところで、弥勒菩薩様は56億7千万年後に如来様となってこの世に現れるとか。その時間は、地球を含めた太陽系が消滅するまでに残された時間と同じ。

ということは、今生きている人間は仏様には頼れません。

また、この世には「神様」と正反対の者しか居ないだろうことが、最近になって判明しました。

なので、「仏様」に頼る他無いのですが、仏様も、地球や太陽系が無くなる時になって、やっと現れるんですって、どーしたらイイんでしょうかね？

9月からの 受験対策 能開センター／個別指導Axis（アクシス） 緑が丘校にお任せください！

やり方次第でまだ間に合う“中3・9月”からの受験対策

緑が丘校では、さまざまな学習形態があるので、選んだり組み合わせたりが自由自在！プロの学習プランナーが最適な学習をアドバイスしますので、選び方がわからない人も安心。自分に合った「受験対策」を見つけて、志望校に合格しよう！

クラス指導
中3内容の早期履修で
→12月後半からは入試対策に！
高校入試の約3～4割は中3内容からの出題。早期履修→演習は必須！
クラスの仲間と競い鍛え合う
授業の無料体験 随時受付中

オンラインゼミ
能開センター精鋭講師陣による
一高三高合否分岐レベルの問題演習＆解説
LIVE リアルタイム
双方向
9月4日（日） 無料体験

個別指導
1対2 個別指導
お一人おひとりに最適な学習を提案
自分だけのカリキュラムを先生と二人三脚で
80分×2回 無料体験受付中
パワーアップゼミ
入試本番の取りこぼしゼロを目指す！
国理社の基礎固め
9月開講
毎週木曜
17:00～21:00
【パワーアップゼミ単独の受講はできません】

＼＼ 秋から頑張る ／／ 入塾応援キャンペーン
小 中 高 全学年 通常22,000円のところ 入会金 無料
小6 中3 高3 受験生 1対2 個別指導 4回無料
※2講座以上のお申し込みの方が対象です。

まずは、学習相談を実施しますので、お電話またはWEBからお問い合わせください。

能開センター 緑が丘校
019-664-1731 能開 緑が丘 検索
● 受付時間 水～土 15:00～20:00 ● 担当 佐藤

個別指導Axis（アクシス） 緑が丘校
019-664-9285 アクシス 緑が丘 検索
● 受付時間 火～土 15:00～20:00 ● 担当 水野・及川