

メールでの応募に限ります。

詩作品 1 編、400 字以内。テーマは自由。
iwate.midorigaoka@gmail.com
締切 2024年9月30日
作品発表は、本紙2024年11月号。無償で掲載いたします。イニシャルを掲載します。発表作品の記念として、クオカード 5,000 円分を郵送で贈呈。選考は編集室で行ないますこと、ご了解願います。詩人平山千春さんにコメントーターとなつていただきます。氏名・住所を付記してください。個人情報につきましては、記念品発送のみに利用いたします。

緑が丘しんぶん 丘

緑が丘を中心に約7千7百世帯に無料配布しています！
特別に 材木町・三ツ割地区一部にも配布しています。
(高松・上田・桜台・青山・本宮には現在、配布されていません)

♪ 時代は変わっている
♪ 全てのことが あらゆるものが
♪ 人生は吹きすさぶ荒れ野のように
(斎藤哲夫「悩み多き者よ」)
「貴方にピッタリのイイ品ですよ」と薦められ
たとき 人は
「自分にシツクリ来る品かどうか？」考える
自分の意向次第で人は動くもの
だから人の気分を損ねてはなりません
相手の方にその気になつてもらう
人は
調和の中でしか生きられません
不調和の中では、すべての命は絶えます
良かれと思って「暴走」してはなりません
「暴走」は不調和を招きます
それとも「暴走」して
「世捨て人」になりますか？
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ば・・・
天空の丘で思っています

もともと、農業や植物に関心がありました。ずっと動植物を相手にして暮らしてきました。自然の流れを、「花で感じる」ことを農業者は知っています。

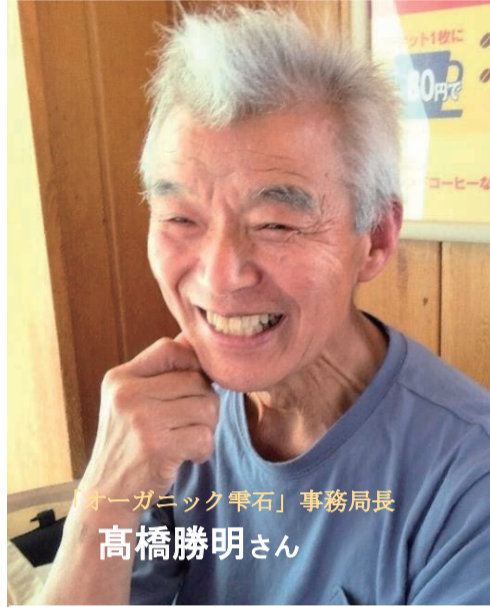
花の香りを肌で感じる

農地を大事にして引き継いでいきたい。先達の思いがこもった農地ですから、放棄されるようなことが無いようにしたいですね。農業が持続されるような取り組みを実践して後継者を育てたい。そのためには、農地を貸す側の理解を得ながら進めていくことが大事だと思います。

先輩達が守り育ててきた耕作地

先輩方に恵まれて来ました。それで自分を磨くことが出来ました。「今までお世話になった人に、ちゃんとお返して生きていく」と諭されたこともあります。会社を辞めたので、今は、「お世話になった世の中にお返ししていく」という心境です。

今までの人生



「オーガニック雫石」事務局長
高橋勝明さん

プロフィール

「オーガニック雫石」を立ちあげました。胆沢の生まれです。水沢農業高校から雫石の小岩井農場に入社しました。農産物の海外での値段、輸入された時の値段、工場に入ってから値段など飼料等の原価計算もいろいろと学びました。平成27年（2015年）に「オーガニック雫石」を立ち上げて奮闘しています。

こんなにユニークな方が。 丘の上の人

高橋勝明さん

第99回



「オーガニック雫石」参加農家の「雫石創作農園」さんのトマトピューレ

添加物フリーのトマトピューレ
「雫石創作農園」で育てたトマトを100%使用。何も加えず濃縮した完全無農薬のトマトピューレ。

農業経営には大変なところがあります。農業は、将来、変わっていくと思えます。今でも、環境を考えながら農業をやりたいようになっていきます。これからは楽し

地・生物など自然の恵みを生かした農業のことです。オーガニック農業が広まると、人間・動植物・微生物などすべての生命にとって健全な環境が実現します。農業・化学肥料を使わない圃場で作られた作物は美味しい。そして安全です。しかも自然環境にも負荷をかけない環境保全型です。

「オーガニック農業」とは？

例えば、そろそろ何かの花が咲く季節になったとします。この風が吹いてくるってことはハチが動き出す時期。カレンダールもこうした感覚を大事にしたいですね。年によっては花の時期が微妙に変わります。そういうときに、花の香りが風に乗ってくる時期、そういうのを肌で感じるのが大事だと思います。俳句を作ったりすることがありますが、俳句と農業には似たようなところがあります。

「オーガニック雫石」は雫石町とその近隣の小規模有機農家と消費者からなるグループで構成され、無農薬、無化学肥料、非遺伝子組み換えの有機農産物を栽培しています。2015年に設立され、IFOAM（国際有機農業運動連盟）の正式メンバーとなり、2018年12月、日本で最初のIFOAM・PGS認定を取得しました。

オーガニック雫石

雫石町沼返 93-8

<https://organicshizukuishi.jimdofree.com/>

雫石創作農園さん

<https://www.sousaku-nouen.com/>

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

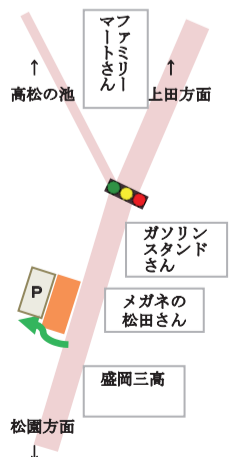
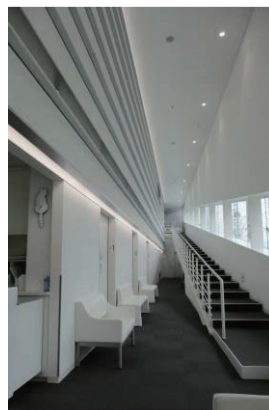
- 頭痛
- めまい
- しびれ
- 認知症・物忘れ
- パーキンソン病
- 脳血管障害



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

くらもち ひろゆき さんの

そこはそれ essay エッセー

劇作家くらもちひろゆきさんの脱力系のエッセー、随時掲載します。お楽しみに！



がそばの代金 〇文の

劇作家、演出家、「架空の劇団」代表、盛岡市在住。日本劇作家協会東北支部長等を歴任。

第13話

箸箱のフタが見つかる！

♪探し物はなんですか？ 見つけにくい物です。と、探し物をしてきたわけだが、♪探すのをやめたとき、見つかるとも良くある話で♪と、井上陽水も、カバで歌った斎藤由貴も言ってるので、とりあえず探すのをやめていた箸箱のフタである。それがタイトル通り、見つかったのである。踊ったり夢の中へ行ったたりしないうちに見つかった。いや、途中、夢の中へは行ったかもしれないが、多分踊ってはいない。見つかったのは食洗機の中。あの長くてそれなりにかさばるものが、どうやって食洗機のどこに収まっていたのか？

扉のすぐ下、食洗機の回転翼の干渉しないところに、黒い影がすかすかに見えた。ん？ こんなところに黒いパーツはないはずだが・・・ あ！ 箸箱のフタだ！ こんなところに！ 灯台もと暗し。しかしまあ、なんともピッタリと収まったものだ。この食洗機というヤツは、細長いものを雑にセットすると、水流の勢いでバランスを崩し、カゴから滑り落ちることがある。そして、回転翼に引っかかってしまい、結果、ものすごく洗われてしまう部分と、全然洗われない部分とが出てしまったりするのである。洗い終わってカゴを引き出すときに当然引っかかってしまうので、気づかないことはない。

お前は家庭内ブラックホールに入り込んでしまったのではなかったのか？ としてホワイトホールから吐き出され、布団のスキマから発見されるのではなかったのか？ ともあれ箸箱のフタは見つかった。感動の再会である。そして唯一無二のパートナー箸箱の本体とご対面だ。中の箸は、娘の使っていた箸箱に収まったままだったが、その箸を取り出し、長年の相棒だった箸箱の本体に収める。ころなしに箸が喜んでいそうな気がする。スライド式の箸箱のフタは、毎日過酷な熱湯で洗われていたにも関わらず、寸分の歪みも出さず、カチリと本体に収まった。

中ノ橋通で「ひねもすほっと茶屋」を運営されている吉田さんが日々の想いを綴ってくれます。お楽しみに！

連

ひねもす ほっと茶屋 さんの

Blog まったり ブログ

第17回 俺も、当時は若かったから

深夜になろうかという（そろそろ閉店時間という）頃、ふらっと入ってきた青年は、『車中泊しながら全国一周の歌旅』をしているという京都のシンガーソングライター。おもしろいので話を聞いたり歌ってもらったり。

歌もうまいし ギターもいいし、夢は絶対的に応援します。

ただ、一言だけいいかなあ。

結局2時間くらいお話と歌を聞いたけど、飲食店に座っているんだから、その時間に せめてコーヒーの一杯で



よしだ かずを さん

地元ミュージシャンとしては「草分け的存在」と言われております。

長年、中津川ペリフォークジャンボリーの実行委員長にも。店では、昼のランチは私が調理します。夜のお酒タイム



読者の娘さん（元保育士）が子育て中だとか。悲喜こもごもの「子育て奮闘記」を綴ります。

連載

子育てダイアリー Diary

第23話 あっという間に おかげさまで2歳に。



先日、保育園でお誕生日会がありました。去年のお誕生日会では最初から最後まで泣いていた息子。今年は先生と練習を何度かしたようで「お名前教えてくださいって聞くと、大きな声でお名前言うようになったんですよ」と先生から聞き、今回は大丈夫そうかなと思っていました。

いざ本番、ママを見つけるとお口がへの字になりちよっと泣きそうな表情の息子。

6月の生まれの子たちが前に並び、順番にお名前を言っていきます。息子の番になりました。練習の成果を見せるときがきたぞ、頑張れ！

先生「お名前教えてください」 ヒーローインタビュー？ 息子「……………」 今年泣かなかったね！

緊張してしまったのかマイクを向けられると固まってしまった息子。その後、何歳になりました？とか好きな食べ物はなんですか？と質問されましたが、答えられず(笑)

でも、泣かずに参加出来て偉かった！去年からちゃんと成長してる！！と思ってました。去年担任だった先生からも「今年は泣かずに立派だったね。かつこよかったよ〜！」と褒めてもらい得意げな息子。

泣かなかったことは小さな成長かもしれないけど、この小さな成長が積み重なって大きな成長になっていくんだろうな。 ついつい大きな成長を求めてしまうけど、あっという間に過ぎてく時間の中で息子の小さな成長を大事に見守っていきたいなと感じました。(そらママ)

技あり！ PC・スマホ 活用術

バス予報？

第15回



えみ まさかず 江見 真一先生 (YESパソコン学院)



皆さんこんにちは！江見です。さて、皆様は普段バスをご利用ですか？私は車移動が多いのであまり使う機会はないのですが、車を持っていない時は、しよっちゅうバスを利用しました。バスを利用するとき一番難しいのが時刻表と路線ですよ。以前、月が丘にある職場に向かう際にバスに乗ったのですが、気付いたら前湯イオンにいました。確実に、路線を間違えたようですね。そんな私が最近生徒さんから聞いた情報で、これは使える！と思っただけを今回は紹介します。

<岩手県交通：バス予報> <https://morioka-area.busyohou.jp>

QRコードをスマホで読み込んでご利用ください。希望のバス停や路線を選ぶと、瞬時に、バスを検索することができます。しかも、そのバスが今どこにいるのかも分かるという優れもの！これで路線間や時間は安心ですね♪

※本サイトは岩手県交通のバスに限りです

「緑が丘しんぶん」に広告を出すと、売り上げが伸びる そんな実例が生まれています。

広告募集

これが、1コマ広告枠です。

メールでお申し込みください。 →メール iwate.midorigaoka@gmail.com

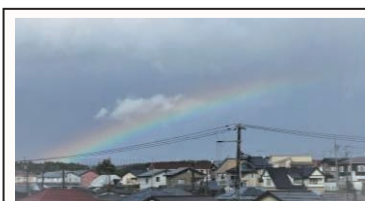
1コマ 9,000円(税別)

前略 の日々が続きます。でも、もう少しで秋です。秋？ 本当に来ますかね？ 来ます、来ますって！ さて、この新聞に広告を出していただくと「あの新聞に広告を出している店・会社なんだあ」と読者に認知されるそんな「効果」はあると思います。広告を出して、商売にはずみをつけてください。広告をお待ちしています。

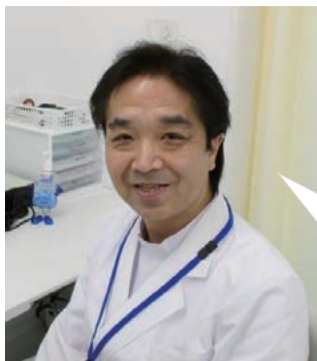
広告募集

メールでお申し込みください。 → iwate.midorigaoka@gmail.com

これが、全体で1コマです。



わたなべ先生の健康ノート (第102回)

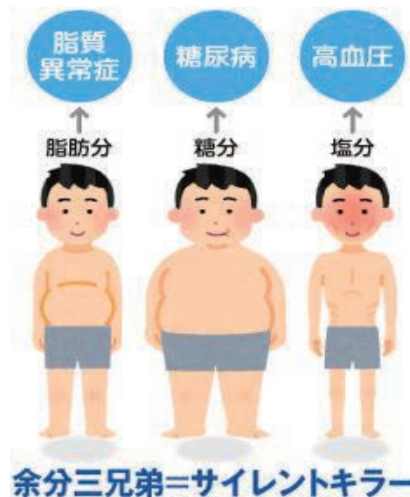


わたなべ かつみ 渡邊 活見 先生

(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。

自覚症状なく忍び寄る、『サイレントキラー病』に御用心！

「たかが血圧、コレステロール、糖尿ではありません！」
年々増加する生活習慣病の3大疾患である「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」の対策の一環として、厚生労働省は令和6年6月1日に診療報酬を改訂し、これまで算定してきた「特定疾患管理料」を廃止して、生活習慣を改善できれば重症化防止に繋がるという観点から、個々に応じたより専門的・総合的な療養計画に基づいて治療を行う「生活習慣病管理料」へ移行するよう指示がありました。
なぜ、国を挙げて上記疾患の是正を目指すのでしょうか？



サイレントキラーとは「忍び寄る殺し屋」という意味です。
なんだが怖い名前ですが、サイレントキラー病は、病気になるまで初期には症状が現れない(自覚症状がない)まま進行していき、気付いた時(自覚症状が現れる頃)には手遅れの状態になる事が多く、最終的には致命的な合併症を引き起こしてしまう病気を指します。元々は高血圧症を指していましたが、現在では脂質異常症や糖尿病も含まれます。

＜サイレントキラー病その1：高血圧症＞

血圧とは、血管内を流れる血液が血管にかかる圧力のことです。
血圧は一定ではなく、起きた時、運動した時、睡眠中など常に変化しており、血圧が高くなることもあります。
しかし、この一時的な血圧の上昇は高血圧症とは言いません。生活習慣の乱れやストレスなどが原因で、**慢性的に血圧が上がる状態**のことを高血圧症と言います。高血圧症は、命に関わる病気を引き起こすサイレントキラー病です。しかし、血圧を測定しない限り自覚症状はほとんどありません。高血圧症では常に全身の血管に高い圧力がかかりダメージを受けます。その結果、脳卒中、心臓病、腎臓病など全身の重大な病気の原因になります。

- 高血圧症の基準値
・家庭で自己測定する場合：収縮期血圧 135 以上、拡張期血圧 85 以上
・医療機関で測定する場合：収縮期血圧 140 以上、拡張期血圧 90 以上

＜サイレントキラー病その2：脂質異常症＞

血液中の脂質には、LDL (悪玉) コレステロール、HDL (善玉) コレステロール、中性脂肪があって、**LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪が多い状態**が高脂血症です。
HDL (善玉) コレステロールは血液中の余分なコレステロールを回収する役割を担っているため、少ないと問題を起こします。こうしたことから、高脂血症に HDL (善玉) コレステロールが少ない状態を加えて脂質異常症と呼ばれます。
脂質異常症に至っては、末期状態ですら全く自覚症状がありません。しかし、ひっそりと私たちの体の中で動脈硬化が進行していき、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。脂質異常症は、動脈硬化の最大の危険因子です。

- 脂質異常症の基準値
・LDL コレステロール：140mg/dl 以上
・HDL コレステロール：40mg/dl 未満
・中性脂肪：150mg/dl 以上 (空腹時)、175mg/dl 以上 (非空腹時)



サイレントキラー病の症状
通常、初期には症状はありません。高血圧、脂質異常症、糖尿病は気づかないうちに(静かに)全身の血管に動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進むと血液の流れが悪くなったり、血管が詰まりやすくなったりします。
高血圧、脂質異常症、糖尿病は単独での怖さもありませんが、複数が積み重なることでリスクが増大します。
そして治療せずに放置して、そのまま何年も経過すると、ある日突然、心筋梗塞(心臓の血管が詰まる病気)や脳梗塞(脳の血管が詰まる病気)などの命に関わる病気を引き起こしてしまいます。

＜サイレントキラー病その3：糖尿病＞

糖尿病は血液中に含まれるブドウ糖が過剰になって血糖値の高い状態が続く病気です。ブドウ糖は食べ物に含まれる糖質が消化分解されて脳を含む全身のエネルギーになりますが、**過剰になってしまうと血管に大きなダメージ**を与え続けます。糖尿病も相当進行するまでは自覚症状が出にくいので、気が付いた時にはかなり危険な状態になっていることがあります。
高血圧、脂質異常症と同様に動脈硬化を進行させて心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクをあげるだけでなく、糖尿病特有の深刻な合併症によって失明、透析が必要になる腎不全、足の壊死などを起こす可能性もあります。

- 糖尿病の基準値
・空腹時血糖値 126mg/dl 以上、食後血糖値 200mg/dl 以上のいずれか
・HbA1c：6.5%以上

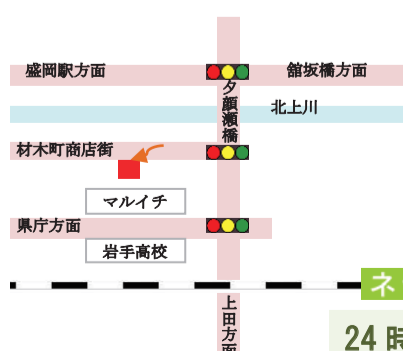
最後に

高血圧症、脂質異常症、糖尿病は自覚症状がほとんどなく、放っておくと静かに動脈硬化が進行し、ある日突然重大な病気を引き起こす『サイレントキラー』です。予防のため生活習慣の改善と定期的に健診を受けることが重要です。

ホワイトニングの特長

- 1 歯の内部から白くします
- 2 歯を強くしながら白くします
- 3 飲食制限はありません

素敵な笑顔を作りませんか？
これまでマスクをしていたことが多かったと思いますが、皆さんはマスクを外して大きく口を開ける準備は出来ていますか？
ざいもくちょう歯科では、この度、ホワイトニングシステムを新たな方法に変更しました。
新しいホワイトニングは、歯を強くしながら白くする、飲食制限がない等のこれまでと違ったホワイトニングを提供することが出来るようになりました。



一生美味しく食事ができるお口の健康を提供しています
ざいもくちょう歯科
019-653-2264

ネット予約 駐車場有
24時間予約可能です
<https://zmt-dc.com/>



見学 随時受付！

急ぎ入居を考えている方はお気軽にどうぞ！

入居者募集中！

短期入居(ショートステイ)も可能です。
(ショートステイは、要介護度1以上の方が利用可)

現在、ユニット型個室は **3床** 空きあり
早めの入居が可能です。



私たちが 入居相談は
☎ 019 (665) 1310

(相談員) 外川、吉田、外久保まで
お気軽にお問い合わせください

今なら 入職祝い金
最大 15万円 支給！

介護・看護職員
同時募集中！

※夜勤可能な常勤の介護職員、オンコール可能な常勤の看護職員に限ります。



社会福祉法人みやまき会
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 ★http://www.sg-miyagakai.jp/
TEL.019-665-1310 FAX.019-665-1303



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68話 中国名医伝15 (陶弘景 編)

とうこうけい

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。岩手県トライアスロン協会事務局長もされています。



十代の若さで齊の大臣となり

陶弘景は五世紀から六世紀にかけて、宋・齊・梁の時代を生きた名医です。十歳の時に前号で紹介した葛洪(かっこう)の著した「神仙伝」を読んで、不老長寿の道を志しました。

陶弘景は幼い頃から医学書の他にも万巻の書を読みこなし、書もよくしたほかに、碁や琴などの遊芸も優れていたといわれています。

あまりの優秀さに十代の若さで齊の大臣となり、王の子らに学問を教えたり、儀式の進行役などを務めました。

山中で生活を始める

しかし陶弘景は不老長寿の道を極めたという願望を捨てきれず、数年で大臣を辞職し、山中で生活を始めました。

陶弘景は人々に尊敬され、慕われていたため、都を去るときには大勢の官僚や民衆が見送りに来たといわれています。

山中での陶弘景は養生の道を求める教団を始め、不老長寿の仙薬を求めて各地を遍歴しました。

陶弘景が都を出て山中に移り住んでも、彼の人徳を慕う高貴な人々の訪問が後をたたく、人々から「山中宰相」と呼ばれていました。

その後齊が滅んで次の王朝に変わった時、新国王は陶弘景に新国名を決めるよう依頼し、陶弘景は「梁」と名付けました。

晩年の陶弘景は不老長寿の道を極め、八十歳を過ぎても体は壮年のようだったといわれています。

そして八十五歳で亡くなり、遺言により門弟たちから質素に葬られました。

連載

豆知識

歯の健康

第18回 智歯周囲炎とは?



中谷寛之 先生

「親知らず」は「智歯(ちし)」とも呼ばれています。智歯周囲炎は、智歯、つまり親知らずが原因となる歯肉や歯周組織の炎症です。

現代人の顎の骨や歯には退化傾向があり、特に智歯はその傾向が強いです。生える時期が永久歯の中で一番遅く、そのタイミングは一定ではなく、正常に生えないことも多いです。

奥歯のさらに奥に生えるため、スペースが確保されていないことが多く、斜めに倒れたり横向きに埋もれて生えることも珍しくありません。

正常に生えない場合、前の歯との間に深いポケットができてしまいます。

こういった状況のため、智歯は汚れをしっかりと落とすことが難しく、細菌の温床となっており、歯肉炎や歯周炎を起こしやすいといえるでしょう。

・智歯周囲炎の病状は?

智歯周囲炎は、徐々に段階を経て悪くなります。はじめに智歯の周りの歯肉が腫れて、触ると痛かったり、膿が出たりします。次に、腫れの範囲が広がって、ものを飲み込むときに苦痛に感じます。さらに悪化すると口が開きづらくなって、顔が腫れてしまします。発熱したり全身に倦怠感が現れることもあります。

体調が優れない時や、身体の抵抗力が落ちていたりする時に起こりやすいです。糖尿病・ステロイド薬長期服用・免疫力の低下している方は重症化する可能性があります。

軽症であれば、腫れている歯肉を洗浄し、抗菌薬を飲めば治ります。しかし、悪化して顔が腫れてくると飲み薬ではなく、抗生薬の点滴が必要になることもあります。

一度炎症を起こした智歯は、その後何度も炎症を起こすことが多いので、抜歯することをおすすめします。簡単なものは奥歯の抜歯と同程度のダメージですが、深い位置に横向きに埋もれている場合は、抜歯後一週間ほど大きく腫れて痛みを伴う可能性があります。

(30)こめへちやう歯科 中谷寛之)

カリスマ美容師のエッセー

第89話 シャンプーの考え方

髪と頭皮と私



知ったら優しくしちゃう髪のこと

2010年HIKARI CUPグランプリ・ジャーナル賞、2012年ミルボン・デザインアワード最高賞、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・ミネートなど。



中舘 弥寿夫 さん

これは以前にもお伝えしたことがあるのですが、「シャンプーは何がおススメか? トリートメントは毎日した方が良いのか?」と言う質問が多くいただきます。

もちろんシャンプーやトリートメントは大切なアイテムの一つではあるのですが、その前に「ちゃんと洗ってますか?ちゃんと馴染ませてますか?」といったところも大切です。髪の毛は、伸びてしまうと細胞が新しくなったり、切れた部分がくっついてたりしません。

そのため洗い方やケアの仕方が大切になるのです。ガシガシ強い力で洗ってませんか? タオルでゴシゴシ擦ってませんか? トリートメントも適当に付けて流してませんか? 痛んでしまったら治りません。

よく泡を立てて優しく洗いましょう。トリートメントは粗い目のコームで梳かしてあげると馴染みやすいですし、最後は優しく拭いてあげると段々と髪の毛もきれいに変わってきますよ。自分の髪の毛を守るのは自分です。自分に優しくしましょうね。

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」の岩持さんによる社交ダンスにまつわるコラムです。

社交ダンスの話 第69話

痩せたいと思っている方! 必見 (*´艸`)

- A お肉を上下に伸ばします。
 - 1, 片腕を上。上に引き上げられるイメージで、かかとも上がります。
 - 2, 頭やみぞおちの高さはそのままゆっくーりかかとを床へ降ろします。
- ※片方ずつ両腕をやってみましょう。



体を伸ばしまへす

- B そのまま歩く
 - ・力みは禁物。リラックスして呼吸しながらやりましょう。
- “肋骨と骨盤の間”が離れて伸びていきます。

食事制限やハードな運動、サプリメントは要りません。ひざ、腰に痛みがある方もぜひやってみてください!

この状態で生活ができると、ねじったりストレッチ効果もあり、普段押しつぶされている胃や腸にとっても、とても良い環境になります。年齢とともに筋肉が減っていき、良い姿勢を保つことが出来ず、お肉は下へ下へと降りていき押しつぶされてしまっています。体を伸ばすだけで体も整い姿勢も素敵になります。お金もかからず経済的!そして健康的です。身長も伸びます!ただし、痩せられるかは、個人差がありますが…(笑)

もし、やり方がわからない時は、是非いらしてください!

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



緑が丘ヒルズ入口。tel 019-681-4302

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



Shall we ダンス?

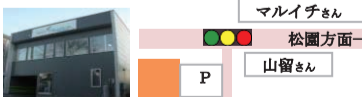
- ☆ 運動不足 解消
- ☆ 認知症 予防
- ☆ スポーツとして
- ☆ 子供からシニアまで みんなで踊れる!

お得なグループレッスンや充実個人レッスン etc... 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 ☎ 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



香田幸子 メール sacchi.love.gackt@gmail.com



FORTUNE_8881

Fortune (フォーチュン) ハートカラーセラピー

お名前と生年月日から数秘術によりハートナンバーなどをお調べします。(500円) 天然石プレスレット制作はプラス2,000円~3,000円 開催日:毎週木曜 13:00~15:00

緑が丘1-16-8 喫茶「グッドコーヒースタンド」内 営業時間 11:00~18:00 定休日 水曜日

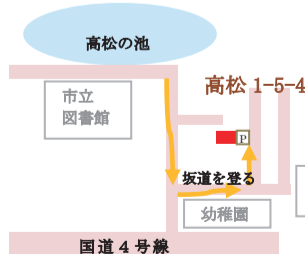
診察日時は、電話でご相談ください。

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。

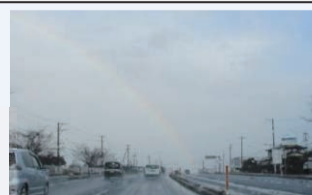
1コマ 9,000円(税別)

これが、1コマ広告です。

広告募集

メールでお申し込みください。

→ iwate.midorigaoka@gmail.com



認定補聴器専門店を運営されている田中敦さん、このたび、「終活カウンセラー」の資格を取得されました。これを機に、コラムを一新しました。(編集室)

連載

プロが語る補聴器および終活への想い

第10話 今月は独り言です、聞いて欲しい。

本気の力、本気の気がなければ
聞こえが増せば心が動く、あなたの聞こえはどうですか？
おはようございます、補聴器1番館の田中敦です。
連日暑い日が続いています、読者の皆様はいかががお過ごしでしょうか。
さてこの8月号が届くころは、丁度お盆のあたりでしょうか。実は私田中敦、この度「終活カウンセラー」の上位資格「級」に挑戦しました。
4月の講義からはじまり最終6月の試験まで、私、けっこう本気で取り組み頑張りました。
7月の結果発表・・・結果は、無事合格いたしました！有難う御座います。



たなか あつし
田中 敦 さん
認定補聴器技能者資格と終活カウンセラーの資格を持っておられます。人情味あふれる方で、高松にお住まいです。

視力ほどの位か知っていても

突然ですが皆さんは、自分の聴力をご存じですか？
「教えて下さい」と質問され、さつと答えられる方は、さつと少ないのでは。
その反面、視力に関しては大方答えられるのではないのでしょうか(と思えます)。
先般、医療機関さまよりご紹介で来店された相談者様、自分の聴力がこんなにも下がっていたとは(悪い?)通院まで思ってもいなかったと話されていました(予想外に驚いた)。
通院のきっかけは、実は友人からの助言(指摘)だったそうです。
人と話す事を楽しみにしていた反面、確かに何度も聞き返す場面が増えていたと・・・。
耳・聞こえに関して軽視されがちな(後回し?)風潮もあるのかもしれないね。
ご家族や友人からの重要なお知らせ(指摘)。自分では気付かない点も気付いてくれるのが周りの人(目)ではないでしょうか。

補聴器の事も終活の事も

相手の話を、参考として聞く耳を持ってない事に対する思いです。
購入者・未購入者で選別判断、お話しする内容ではありません。
(この点のみは、先にご理解ください)
今回の相談は他人事ですか!?思わず口には出さず、せざるを得ない言動を「お会いして早々」にされる方が多い事に困惑。
困らない・特に困っていない、と平然と・・・(私:固まる)。
そう言われたら、どんな対応を取ればいいのかでしょうか? 私も人間です、教えて欲しいと頼まれた矢先こんな言動を繰り返されたら・・・しかもです、知りたい・聞きたい事は執拗にしっかりと質問、聞いてくる・・・。
家に話を聞きに来てくれる事、本当に有難く常に精一杯全力です。買う買わないは別の話ですが、人が人として不愉快にさせる言動、私も気を付けて生きています。

緑が丘で保険代理店を運営し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紹介します。

連載

家族日記

第105話 まな板の・・・

人参を切ると必ずオレンジ色にまな板が色ついて取れない～
そんなちっちゃいお悩みを解決！
サラダ油をオレンジになったまな板にたらしてキッチンペーパーでこすってみてください。
あ～不思議！あつという間にオレンジ色が取れますよ！
人参切ったらやってみてください。

お店のこと、この新聞で紹介してみませんか？



滝沢市で見つけた虹

広告募集!

メールでお申し込みを！
→ iwate.midorigaoka@gmail.com
これが、全体で2コマです。
2コマ 18,000円(税別)



広告募集

メールでお申し込みください。
→ iwate.midorigaoka@gmail.com
これが、1コマです。

日日是恋日

連載

「日日は好日(にちにちこれこうじつ)」とは、「毎日素晴らしい」という意味です。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。「日日は好日」になぞらえて、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43話 浴衣

ゆかた 浴衣



高前田 博子さん

『岩手日報随筆賞』最優秀賞を受賞。雫石町在住。

鴨居にアサガオ、アジサイの花々が咲き乱れている。数十年、浴衣(ゆかた)を夏干ししている。あれよという間に秋風が訪れる。浴衣達は、さんざや花火に行くこともない。数日、日光を浴びただけで筆筒(たんす)の中で一年を過ごす。
若い頃、酒場勤めをしていた。常連客で岩井と名乗る男性がいた。まめな人で出張の折には菓子や地酒の手土産を欠かさない。従業員に人気があった。
私の趣味は和裁だった。同僚の美鈴も針を習っていた。仕立で家計を支えている伯母の影響らしい。
夜の仕事をしていると昼はうだうだと過ごしているかと思うが、それでもない。それなりに何かに熱中している。
友人裸足のパチンコの達人がいた。儲けで生活必需品を揃えた。
私は漠然と針を進めていたが、美鈴ちゃんには、ちゃんとした目的があった。
単物(ひとえもの)、袴(あわせ)と一通り女物を作り終え、男物を手掛けた。

手習いにしては値の張る大島紬のアンサンブルに決めた。長着と羽織のセットだ。伝統的な焦茶色(こげちゃいろ)ではなく藍色(あいいろ)だった。
「最初からそんな値の張る反物(たんもの)を買って、失敗したら大変よ」。私の言葉に
「だから丁寧な仕事が出来ると思う」
私は美鈴の事をいろいろ想像した。どうやら贈ろうと密かに思っている男性がいるようだった。未来の恋人の為に彼女は一针一针、思いを込める。かつての千人針のごとく女性には妙な力があるのかもしれない。
和裁は、まっすぐな裁断でもあり魅力でもあった。衿が出来、三センチに一ミリの緩みを入れるか入れないかで着心地が違ふと聞いたことがある。
三か月ほどで大島は仕上がった。美鈴は大事そうに畳紙(たとうがみ)に包んで私の部屋に持ってきた。
「がんばったね。一体誰にあげるの」
「内緒。でも」
着物は自信ありげに見せてくれたが、贈る相手の名を聞くと、ちよっと口ごもった。恋人同士ではなく片思いの相手に違いないと私は察しが付いた。
「ところで、あなたは何縫っているの」美鈴が私に聞いてきた。私は贈りたい相手がいないせい、彼女ほど熱心でなかった。衿まで何とか進んだ。綿素材の浴衣作りが好きだった。正絹やポリエステルはしつとり感はないが、さらっとした肌触りがいい。雨の晩だった。店が眺めて客の岩井さんに食事に誘われた。

美鈴さんと私はラーメンを啜った。彼がタクシーで私たちを送ってくれた。家の前に着くと、美鈴さんが岩井さんと私を誘った。
「お茶飲んで行かない?」
お茶を出すやいなや、美鈴は心弾ませて畳紙(たとうがみ)から大島を取り出した。
「ねっ。これ、私作ったのよ。着てみよう。良かったら。いや、是非」
大島の贈り物は岩井さんと知り、私は驚いた。美鈴の色白で丸ぼちの顔に、長い髪が揺れた。
「意外と家庭的なんだね。いい奥さんになれるよ。きつ」
彼は取り繕った。困惑した様子だった。私たちは、岩井さんの様子で妻子持ちと覚った。彼は、美鈴のひたむきさに逆に気後れし、二人の仲は発展しなかった。
その後も、何事もなかったように岩井さんは酒場に顔を出した。
「岩井さんと私は、出会うのが少し遅かっただけ」
美鈴は呟き、負け犬の遠吠えと苦笑した。彼が独身だとしても結婚できたか分からない。
私は、二人が深い仲にならず美鈴が傷つかず良かったと思った。
大島の土干しを続けて数年経った。この着物を着てくれる男性との出会いを信じて入念に手入れする。
美鈴と私は酒場を離れた。その後の大島の行方は知る由もない。私はと言えば、今年こそ、昔の浴衣を、思い出と共に纏(まと)おうと思っている。

格言

第15回

捨て目を 利かせる

「捨て目」とは、目に入るものを心に留めること。「捨て目を利かせる」とは、「捨て目」を活用して直感を働かせて物事の価値を見抜くこと。
骨董品の鑑定眼を養うことにつながります。
また、状況の違和感を迅速に察知して事件を解決する推理小説の主人公についても同様です。何気に置かれた品物を見たことから犯人像が浮かび上がる、というワケです。
結局のところ、何気に見えている光景にはヒントが隠されているということでしょうか。
それに気付くことは一見難しいようですが、「捨て目を利かせる」ノウハウは使えそうです。
人の日常の言動をチラと観察しているとき、何かに気付くことがあるものです。たとえば、温厚な方と会食したとき、食べ方の食欲を目的に当たりにして、その方の隠された特性に思い至るとか。なので、「捨て目」は、直観を働かせる良い機会となります。
相手が発した声の調子、部屋の臭いなどからも「捨て目」は活きることがあります。表面的なことからは分からない何が在る。それを感じられる。そのことだと思えます。目に入る物事に留意する、それが大切な所以(ゆえん)です。(編集室)



おのだりえ 小野田 利枝 さん

スタッフの皆さんと

上田で電器店を運営され、家電の体験教室も開催されています。

Panasonic



家庭用録画機 全自動ディーガ

パナソニックの『全自動ディーガ』は最大10チャンネルで約28日間分の番組を全自動で録画します。17日間のオリンピック放送なら、ほっておいてもまるまる録画。様々な放送局に散らばる、様々な時間帯の番組をいちいち探して録画予約する手間がいりません。録画した番組はすべて一時保存されるので、あとから好きに選んで何度でも見ることが出来ます。ノーマークの競技が意外と面白かった時なども見逃す心配がなく、興味の幅が広がるきっかけになります。なにより寝落ちしても安心できます！

新しい家電、古い家電、かしく素敵に使用したいですね。上田の「柿沢電器」さんのご協力により掲載します。

連載

かしい家電術

第83回

LED() ;

真夏の冒険ふたたび!

スポーツのチカラは凄い 連日熱戦が伝えられるパリ・オリンピック2024。今年1月、通りから見えるようにカウンタダウンボードを店内に設置したものの、道行く人の関心はいまひとつ。『開催まであと100日』はもちろん、『あと300日』頃でも手ごたえはなく、『あと100日』でやっと数人の小中学生が気づいた程度。サッカーやラグビーのワールドカップの年に設置した時も同じ反応で、本当に盛り上がるのか心配したものです。ところがいざ始まると、どの大会も『にわか』と呼ばれるファンが増えはじめ、それなりに盛り上がりつつあるからスポーツ

オリンピック観戦で観光気分を満喫 オリンピック観戦で観光気分を満喫のチカラはスゴイですね。さて、パリ・オリンピック開会式は日本時間午前2時過ぎ。見ることもなく見ていたら、テレビから目が離せなくなってしまうました。世界遺産セーヌ川沿いの歴史的建造物を、惜しげもなく舞台にしたパフォーマンス。美術館のように美しい街並みと、思い思いに集う人らの光景でちょっとした観光気分を満喫。フェンシングの試合などは1900年パリ万博で建築したグラン・パレが会場という庄巻のスケール。

「騎士」の姿を見て俄然、興味が(笑) リアル世界遺産の中で競技する選手が中世とかゲームの中の騎士のようで、パリ・オリンピックに俄然興味が湧いてきました。躊躇したのは7時間の時差の壁です。スポーツ番組の観戦はライブに限ると思っても、さすがに連日徹夜では睡眠不足必至です。そこで試合の録画をしながら観戦する作戦スタート！ 頼りになるのが『全録』です。ゼンロックとは全自動録画機の略称で、今やこの呼び方でOK。わざわざ録画予約しなくても、指定した複数のチャンネルを数日間わたって自動的に全部自動で録画しまくる優れものです。



阿部 店長 さん

連載

女性店長のコンビニ日誌

第52話

夏のクイズ

当選プレゼント品 クオカード 500円分

正解者の中から抽選で1名様(当選品引換券を郵送します)

問題

ファミリーマート盛岡西松園店に現在、置いてある品はどれでしょう? すべて数字でお答えください。

- 1. 納豆 2. 豆腐 3. こんにやく 4. 歯ブラシ 5. トイレトペーパー 6. 男性用下着 7. 耳かき 8. 懐中電灯 9. 携帯扇風機 10. 単三乾電池 11. ワイパー

ファミリーマート盛岡西松園店(盛岡市西松園1丁目1番15)さんに当選品を受け取りに行ける方のみご応募ください。〒、住所、氏名を明記の上、「クイズの解答」の数字(複数すべて)を記載のこと。締め切りは、令和6年9月5日。個人情報(当選品引換券発送以外)に使用いたしません。

応募方法 メール・ハガキで応募できます。ファックスは不可です。

メールでの応募は → iwate.midorigaoka@gmail.com

ハガキでの応募は → 〒020-0835 盛岡市津志田西1-4-43 (株)松沢漆工房 内 うるわし言の葉 企業組合 設立準備室 「緑が丘しんぶん 丘」編集室 宛て

ファミペイなら 使えば使うほど おトク 200円で1円相当 無料でクーポンがすぐにもらえる! 公共料金のお支払いにもプリペイドカードのお支払いにも使える!!



夏の雲が夕陽に染まり赤くなっている。気になりながら走っているとミソハギの花が目に入る。急いで車を脇道に止めて撮影できた。メ。(小坂)

滝沢在住の小坂富男さんの写真 「夕暮れ時」(C) 撮影地 栗石町長山(8月上旬) (7月1日~8月31日まで) 網走センター写真展で展示しています

連載

丘の上の

神写真(19)

川柳だけでなく、何かを書く視点として、おやつ? という発見が大切であろう。身近なところにある何気ない日常の何気ない発見こそ大切になってくると思う。体験したことを句にまとめて書くが川柳としては一番、心を表現できるように考えます。以前、県北部に生活してみても、盛岡の冬では経験できないことがたくさんありました。安代町(現八幡平市)の冬は予想をはるかにこえていました。雪は天から降ってくると思っていきましたが、安代町では下からも雪が降ってきました。雪と砂が一緒に降ってくる光景の強さは初体験でした。積雪は校庭では2メートル以上もありました。不慣れな除雪に慣れた頃、転動で安代の地を去ることになりました。北国の人達の辛抱強さ、スキー等で雪と楽しむ姿を学び、貴重な体験をさせていただきました。(功) 宇部 功

川柳講座



子ども川柳(3) 私が二十年以上前から関わっている川柳講座に参加した子どもが作った川柳を紹介します。

- 植えるって命を作ることだよ (小5 M君) トラウマを植え付けられてきょうふだな (小6 A君) 田んぼアート上からのぞくひみつの絵 (小2 F君) ホウセンカ色は何かな夏を待つ (小4 W君)

宇部功さんのプロフィール 昭和18年、岩手県盛岡市生まれ。県内の小学校の教頭・校長を務め、川柳に関する講演会も行ってきました。

連載

数字の不思議



インクアートの作品 香田幸子 (C)

数秘術あれこれ

フォーチュン(fortune) ハート・カラー・セラピー メール sacchi.love.gackt@gmail.com

専門的なセラピーを行っている香田幸子さんが綴ってくれます。お楽しみに。(編集室)

こんにちは。Heart color therapist のfortuneです。今日は数秘術についてお話ししたいと思います。数秘術と言いましても、数字の算出方法は様々です。実際に私のお客様でも「前にやってもらった時には聞かれたのは生年月日だけだったわ。」や、「前にしてもらった時には聞かれたのは名前だけだった。」と仰るお客様もいます。そうです。数秘術と言ってもやり方は様々。生年月日だけで見る方法、名前で見ると、どちらも組み合わせる方法や、生まれた日にちで見ると、どちらも濃さに違いはあると思います。数秘術でわかること①「人生の地図」②「自分の取り扱い説明書」③「人からどうみられているか」④「運気のサイクル」⑤「気になる人との相性」の5つになります。数秘術を一言で表すと「自分の人生を把握するための手がかり」と言えるかもしれません。「自分がよりよく生きるためのヒント」や「果たすべき使命」、本当に求めているものは何かという事が、数字のメッセージでわかります。また、「現状に満足できない理由」や「今後の人生を切り開くための助言」などが導き出されると言えます。そこには吉凶や否定的な断定、制限はありません。あくまで、数字のエネルギーを知り、それをどう活かしていくかは、自分次第なのです。今回で最後です。ありがとうございました。

緑が丘しんぶん 丘

「葆光（ほうこう）」とは、「ほのかに内に秘めた光」のこと。漆器の艶のような奥ゆかしい光です。
(株)松沢漆工場の松沢社長さんをお願いして、漆の「葆光」をエッセーにして発信します(編集室)。

葆光庵 便り

第8話 漆の木を植える



ウルシ生木の伐採地

漆を増やすには、地元の山林所有者の協力が欠かせません。現在は耕作放棄地が増えていますが、そのような使っていない田畑でも漆を植えることができます。本来は、農地には樹木は植えられませんが、肥培管理と適切にきちんと手入れをすれば、農地でも漆を植えられるます。



新紙幣の斜めの線



漆掻きの掻き傷

新紙幣の斜めの線が、漆掻きの掻き傷に見えて仕方がないです。

(株)松沢漆工場のHP <https://matsuzawakobo.com/>



少年の雲 H.N(C)

俳句レディ 俳句ボーイ めざして

俳句を作るためのコラムを四戸さんに綴っていただきます。(編集室)。

第4回 怒られるやつかい？

句会には俳句を持ち寄り、室内で行われることが大半だが、吟行句会と言って名所などを訪れ、その地で俳句を作り句会を開くことがある。ある時の吟行句会。初めての場所のため駐車場が分からず、通りがかった男性に聞いたところ、看板がないだけで駐車場であることが分かる。すぐにお礼を言ったら、「何しに来たの？」と聞かれ、俳句会ですと答えると、「ああ先生に怒られるやつかい？」と。

？のマークが頭の中で点滅したが、やがてテレビ番組の『プレバト!!』だと気付いた。

夏井いつき先生の添削は確かにインパクトがある。時には先生の辛辣なコメントに思わず作者が気の毒になるが、一句をめぐる軽妙なやり取りに笑ってしまうことも多い。

件の男性には、「怒られませんよ。勉強になる会ですよ。」と返事をしたが、果たして納得して貰ったかはなはだ疑問。

話は吟行句会に戻るが、同じ景色や名所を見て回るのだが、同じ句は一つとなく参加者ひとりひとりの感性の違いを実感する。加えて、作って発表して評をして貰えることが、時に褒められることが次の俳句に繋がってゆく。句会は楽しい。

四戸美佐子(草笛俳句会)



「メイドの土産」星のお爺さま

第4話 「質の良い」オス

「自分がやりたいことは何か、それが分からない」と言う人がいるが、実は、みんな、やりたいことをすでにやっている。テレビ拝聴、映画鑑賞、ネット検索、そのどれをとっても、そう言える。

今やっていることは「最高に」やりたいことでないかもしれないが、日々確実に、自分で選んでいることをやっている。今やっていることを面白がってドンドン進めていく。そうすれば、自分がやりたかったことが出てくる。「あー、これが天命だ・天職だー」って。

だから、精一杯、日々やり続ける必要がある。数年は。話は変わって、動物の基本は、病原体などに打ち勝って生き延びること。だからオスは、「質の良い」オスを探さなければならない。

「質が良い」というのは、「免疫力や生殖能力が高い」という意味。メスは生涯につくることができず、子の数に限りがある。だからメスは「質の良い」オスの子を生み出したいと考えて慎重に相手選びをする。これが、人間を含めた動物全体を貫く原理です。

(伊古兄ロタ)

ところで、現代社会は、「仕事の意味」について何かを突き付けられているのではないかと。「仕事」は、「生活するための仕事」だ。しかし、よく考えてみるとオカシイ。生活することは、「仕事」とは別のものではなからうか？人が生活するのは、仕事以外の「別の何か」のためではなからうか？

生活するための最低限の保障をして、思い切りチカラを注ぎ込める、そんな「仕事」に注力しているのではないかと。そういうことが当たり前になる時代が来ると、オスは「熱量」が増して来る。

そして、そんなオスが、メスに選ばれるようになる(熱量が多いオスは好まれるからね)。そうするとオスは、そのような資質を身に付けるために、ますます努力する。

そして、生活の手段として仕事をする」という考えを取らないオスが、「質の良い」オスとなつてメスに選ばれるようになる。オスこそ、「将来の人類」のカギを握っている。

だから、世は男次郎なんです。女は子育てに忙しいのです。お後がよろしいようです。

ゼンロクって、？ → 全自動録画のこと。

全自動録画？ → 予約作業なしで、まるごと自動録画。

- 通常の録画～観たい番組を選んで録画する
- 全自動録画～チャンネルまるごと自動で録画。チャンネルを設定しておくだけ。「録画予約のし忘れ」がなくなります。録り溜めた番組の中から興味に合せて番組を選べます。

最大10ch × 24時間 × 約28日間^{※1}
最大10チャンネルを約28日間分、自動で録画します。



録画の録り逃しで失敗したくない

詳しくは、こちらをご覧ください。 <https://panasonic.jp/diga/4k.html>

FamilyMart 盛岡松園南口店 24時間営業

数量限定 C.C. レモン フラッペ

今年も猛暑です 涼んで行ってください！

盛岡市東松園1丁目1-1 電話 665-2050

有効期限:8月24日(土)

事前予約で、夜9時まで。

仕事帰りに、日・祝日ご相談ください。

聞こえが増せば心動く。

あなたの聞こえは健康ですか? 電話 661-3381

【近くて便利、設備が揃う】 公助)テクノエイド協会認定 補聴器専門店:補聴器1番館

予約の上での相談者様に簡易水筒、ご注文者様に故障を軽減 UV除菌乾燥機(¥6380-)プレゼント!!

ヘルプまつその行き

「無料お買物バス」時刻表

黒石野コース

No	停留所	火曜日	土曜日
1	黒石野2丁目児童公園前	9:20	13:35
2	市営住宅2号棟公園前	9:21	13:36
3	上赤平ポンプ場前	9:21	13:36
4	プレステージ黒石野前	9:22	13:37
5	黒石野2丁目ランドメゾン前	9:23	13:38
6	旧ダスキン黒石野支店前	9:24	13:39
7	黒石野1丁目山口設計室 近くゴミ集積所前	9:25	13:40
8	東黒石野1丁目6 ヒューマンスクエア1-II前	9:26	13:41
9	富士見児童公園	9:26	13:41
10	東黒石野1丁目4中央パーキング前	9:26	13:41
11	戸崎はりきゅう院前	9:27	13:42
12	上田グリーンハイツ32番地小上さん宅前	9:30	13:45
13	上田グリーンハイツ32番地コーポ佳月向い	9:30	13:45
14	グリーンハイツ28番地(旧高橋さん宅前)	9:31	13:46
15	ホーマック横上田グリーンハイツ有料駐車場前	9:32	13:47
ヘルプまつその着		9:45	14:00
お買い物時間		50分	45分
帰り出発時間		10:35	14:45

ヘルプまつその着 電話 662-5152

「無料お買物バス」で店にサービスカウンターで「配達して」と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、

夢のような購買スタイル

丘

教育エッセー

今どきの「学び」

第38回 「読書」に焦点を当てて



まつりも終わり、お盆も過ぎ、秋の気配を感じる？時期となりました。

温暖化の影響なのか梅雨と言っても、その時期にまとまった雨は少なく、変わりにゲリラ豪雨や台風などによる雨量の割合が増え、もはや熱帯雨林のような気候です。雨は部活動を頑張っている人や、旅行、遊びの予定を立てている人にとって天敵。また体調の善し悪しにも影響を及ぼすので「雨が降る」と思うだけで憂鬱になる人さえいます。そんな雨ですが、昔から「晴耕雨読」では心穏やかに悠々自適な生活を送るための要素であり、「雨降って地固まる」では、もめごとなど悪いことの後には地盤がしっかりと固まり良い状態になるというたとえに必要な要素になります。それ以前に、農作物の成長には欠かせませんので、そこまで嫌にならなくてもという感じですが、今回のコラムでは、前述の「晴耕雨読」という言葉を参考に「読書」に焦点を当ててみたいと思います。

ちなみに、皆さんはどのくらいの頻度で読書をしていいますでしょうか。岩手の小学生、中学生の読書率が全国の中でも上位にランキングするという過去のデータがあります。読書自体が抵抗感がなく身近な存在であることは間違いないさそうです。読書によって得られる効果はいくつかありますが、中でも子どもたちの将来に良い影響をもたらす効果をご紹介します。

一つ目は「共感能力の向上」です。人と関わりの中で仕事を進めていく社会人にとってEQ（心の知能指数）は、IQ（知能指数）より重要であると言われていています。

二つ目は「創造力の養成」です。様々な分野の本に触れ、文字情報を想像で補いながら考察することで、新しい価値観やアイデアを生み出す創造力が養われると言われています。

三つ目は「コミュニケーション能力の向上」です。語彙が増えるのはもちろんのこと、共感力が向上することで他人をひとりの人格として認め、心の動きを否定することなく人間関係を築いていけるようになります。

このように、読書は直接、勉強とは関係が無いように見えますが、学力と同じくらい、社会で生きていくうえで大切なことを教えてくれます。これからの台風の本番。まだまだ雨に降られる機会が出てくるでしょう。雨降って地が固まるのを待つのではなく、雨が降ったら読書をして自ら地を固めるのも良いですね。

（能開センター 後藤隆司先生）

お店のこと、この新聞で紹介してみませんか？

広告料金

- ・1コマ 9,000円（1か月・税別）を基準にしまして
- ・2コマ（18,000円・1か月・税別）
- ・3コマ（27,000円・1か月・税別）
- ・5コマ（45,000円・1か月・税別）
- ・6コマ横広告（54,000円・1か月・税別）、
- ・10コマ横広告（90,000円・1か月・税別）
- ・全面広告（220,000円・1か月・税別）

メールでお申し込みください。

→ iwate.midorigaoka@gmail.com

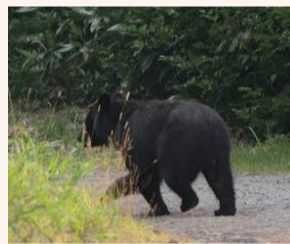
この広告枠が3コマ 27,000円（月額・税別）です。



つぶやき

（熊との遭遇。読者さんから写真付きで届きました）

熊に遭遇しました。大きかったです。県北のほうでヤナギランなどを撮っている途中、沼のあたりで会いました。熊との距離は近く、ドッキリ！互いに視線が合い、どうしようかと...でも撮りました！幸い、熊さんが方向転換してくれました。みなさんも、お気をつけて！（匿名希望）



ちよいと方向転換

採用されましたらクオカード千円分を郵送します。

つぶやき 募集！

氏名、住所を明記して下さい。
 メールでの応募は → wate.midorigaoka@gmail.com
 ハガキでの応募は → 〒020-0836 盛岡市津田西1-4-43 (株)松沢漆工房 内 緑が丘しんぶん 編集室 宛

編集後記

願いを叶える方法 「意識変容セミナー」等に参加しても「感覚を大事にする」と成果が得られる」とばかりに躍起になってその種のセミナーに出ても変わらないかもしれない。願いを叶えるためには実は「行動するだけ」でいいのです。意識変容ノウハウばかりに目が行ってしまわずに、肝心の願いを叶える「自分の行い」そのものを回してしまいませんか。どんな行動をするべきか？そこが大事になります。

- 1 ピンと来ること
- 2 自然に出来ること
- 3 ドンドン身に付いて行くこと
- 4 他人に求められること

そのために、何にでも首を突っ込んで身に付けてみる。進んでやってみよう、てな感じ。意識変容セミナーは不要です。願いを叶える方法のノウハウは、「自分しか」持っていないのです。広告をお待ちしています。

小学2~6年生 中学受験 小学4~6年生 中学受験準備 中学1~3年生 高校受験 高校1~3年生 大学受験

能開センター

大きく伸びる 夏にする。

7/20(土)スタート！

小2~6/中1~3 7/20(土)~8/14(水) 高1~3 7/17(水)~8/20(火)

能開の夏期講習

能開センターで「学ぶことのおもしろさ」を知ってほしい。

大学入試、その先の社会で求められるのは「志を高く持ち、自ら学び、文字から考え、自らの判断で行動できる人物」。能開センターの教育理念は、まさにそういった人物の育成にあります。入試に必要な学力はもちろんのこと、授業で学ぶ楽しさ、さまざまな分野への興味、それを学ぶための学習習慣、ひいては将来まで役立つ、生きる力を育みたい。

能開センター岩手本部責任者 立花 雅志

夢の実現に向けてみんなで頑張る アットホームな「学び舎」 学習の指導だけでなく、その指導を通して心の成長も目標としています。緑が丘校には、みんな元気になって帰っていき、そんな成長を目指します。そして、学年や学校の枠を超えて「出逢いと成長の場」になるよう、スタッフ一同全力で指導させていただきます。

緑が丘校責任者 佐藤 祥夫

盛岡市内および市外から生徒が集う「切磋琢磨」の場 能開センター盛岡校では、子どもたちが自らの将来を形成していくために、高い志をもって学習できるような環境づくりに取り組んでいます。また、何より子どもたちが思いをもち、仲間と出逢い、切磋琢磨し高の合うことで大きく成長できるようなチャンスをもらえるようスタッフ一同とって精一杯指導させていただきます。

盛岡校責任者 西田 英

小学生/中学生/高校生 個別指導

アクシス **AXIS**

夏に飛躍！私だけの合格プラン

すべての学習スタイルを **無料** で体験できます 7/2(火)~8/30(金)

中学受験対策 高校受験対策 大学受験対策 苦手・弱点克服 1学期復習・2学期先取り 学習習慣づくり

第一志望校合格・成績アップに向けて、夏からのスタートを応援します！

夏の入金 キャンペーン 8/10(土)まで **夏得 無料** (通常22,000円~4万円)

授業料 **4回無料** (1対1/1対2/オンライン/Axis) 夏期講習 **9,900円** (5回) (1対1/1対2/オンライン)