

「個から」は、人生のセカンドステージを有意義に過ごそうという人たちを応援するフリーペーパーです。

2015 新春 第96号

毎月第4月曜日発行 無料 浜通り地域 64,000部発行



# 個から

NPO 法人シニア人財倶楽部 「ふるさと・きずな維持再生支援事業」 通信=4面

表紙の人 平字四丁目 株式会社 丸市屋 本店従業員の皆さん 記事6面

おしゃれな洋服たちと やさしいつわが 待ってます。

ファッション&ギャラリー **おおくら**

☎44-5367 (マルト浅貝店そば)

手まき・葉巻・きざみ・パイプ ほか ほか ほか

いかがですか。

(有)大竹唯之商店 いわき市内郷町金谷8の4 TEL26-3215 日曜・第3土曜日定休

震災復興接骨院 双葉町 矢口接骨院 いわき店 **がんばる接骨院**

接骨 [各種保険取扱] リラクゼーション

鍼灸

診療受付時間

急患随時 TEL 0246-25-7010

量一筋150年の実績! (有)中村量店

薄畳、防虫畳 表替え、裏返し その他 白アリ駆除 ご相談承ります

1枚~可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料) フリーダイヤル 0120-25-2949

ライフスタイル応援紙 セカンドライフの応援紙 **Junction 個から**

広告を載せてみませんか?

お問い合わせは いわき民報社 TEL (0246) 23-1666

素敵なお洋服で 年々始もチノワールで

おしゃべりなふだん着の店 **メルヘン屋**

コート 6,972円 → 4,990円  
チュニック 8,132円 → 4,390円  
パンツ 8,132円 → 2,390円  
ストール 1,000円 → 670円

ヨークタウン大原(小名浜) ☎0246-92-1688  
ヨークベニマル海本南店(常磐) ☎0246-43-6685  
princessメルヘン屋(小名浜) ☎0246-92-5383

「海と魚のフードテーマパーク」へようこそ

「安全・安心」をテーマにいわき・ら・ら・ミュウは生まれ変わりました。旬の魚介類の販売や新鮮な海の幸を味わえ、屋内には東北有数のあそび場「みゆうみゆう」が誕生し、お子様も楽しく遊べます。みなさまのお越しをお待ちしております!

**いわきららミュウ**

〒971-8101 福島県いわき市小名浜字辰巳町43-1  
TEL 0246 (92) 3701  
URL: http://www.lalamew.jp

自動車保険!! 見直しませんか?

共済事業なので 掛け金は割安です!!

本当に必要な補償を選ぶ時代。だから自動車共済です。

安い掛金! 大きな安心!

無料見積り致します。お気軽にお問い合わせください

東北自動車共済代理所 **いわき自家用自動車協会**

お問い合わせ・お申込み  
いわき自家用自動車協会 ☎27-7521  
平事務所 ☎23-5544  
勿来事務所 ☎63-8813

ORIGINAL TASTE

●定休日/水曜日

fashion house **シユール**

いわき市平六丁目5-20  
PHONE 25-6608  
●駐車場完備 (店舗裏側)

3339 駅

1月6日(火) 昼1:30開演

第69回バラエティショー 歌う獅子舞師 LEEショー

ひとり獅子舞として日本各地を回り、日本の伝統芸能である獅子舞のすばらしさを伝えている。お正月行事や晴れの日に舞うことで、幸せを招き、厄病退治ができる古くから伝えられている。

会場: ころの駅 ※送迎についても、ご相談下さい。  
対象者: 65歳以上の方とご家族ご友人。  
参加方法: 電話連絡の上、お越し下さい。

■サービス付き高齢者向け住宅「御宿らくや」「御宿ぶどうや」 ■保険診療整骨院「清泉」  
■有料老人ホーム ■居宅介護支援 ■訪問介護 ■通所介護(デイサービス) ■小規模多機能 ■配食サービス

御宿 サービス付き 高齢者向け住宅 **入居者募集&ぶどうや デイサービスオープン**

こんな方におすすめです。一度私たちにご相談ください!

いわきに密着して15年。有料老人ホーム1棟、サービス付き高齢者向け住宅1棟、訪問介護、通所介護2拠点、小規模多機能型居宅介護、配食サービス、整骨院を運営する総合介護事業者です!

1つでも があったら ご相談ください。

初期費用 **30万円** 月々 **78,500円** (家賃50,000円、管理費18,500円、状況把握生活相談費10,000円 ※1食あたり580円(30日3食の場合、計52,200円)の食費がかかります。)

TEL 0246-54-5000

株式会社 ころの駅 福島県いわき市小名浜字中原16-1 http://kokoronoeki.jp/

優しさは、私達のプライドです。多様な施設で、皆様をお待ちしております。

ころの駅 御宿らくや 保険診療整骨院 清泉 御宿ぶどうや

「グランドコンフォートステージころの駅」では、居宅介護支援、訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅介護、配食サービス、住居型有料老人ホーム、管理棟と、多機能型老人施設を同じ敷地内に配置しています。

全室個室でゆったり広々の住空間で24時間専門のスタッフが常勤しています。居室にはナースコールを完備し、24時間の安心体制を目指しています。また、1階にはデイサービスを併設しております。

治療一筋25年のベテランの院長が施術を行います。高齢者施設併設の整骨院として施設や地域の高齢者様へ向けてはもろろんのこと、地域の皆様に支えられてきたという思いを胸に、老若男女問わず、お待ちしております。

2014年10月にオープンした新施設、サービス付き高齢者向け住宅「御宿ぶどうや」は、介護サービスを提供できる高齢者向けの施設です。広々とした共有スペースや、公園のような大きな庭が心地よい生活を提供します。

一緒に働く仲間募集!!

ころの駅では、一緒に成長していける新しい仲間を募集しております。介護についての経験がない方も安心して仕事ができるよう、研修や教育を充実させています。私達と一緒に、成長しませんか? お気軽にお問い合わせください。

採用をご希望の方は、お気軽にご連絡ください! TEL 0246-54-5000 http://kokoronoeki.jp/

**モナミ会新春展**  
1/13→2/6 入場無料 0246-62-2327

新春恒例のモナミ会員の展覧会。濱田正弘、蜂谷崇、斎藤武、広瀬諭、今泉木主さんの作品を展示。1月25、26日休店。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**日本の古布展**  
1/2→1/12 0246-29-3826

日本の丁寧な手仕事を集めた展示会。ちりめん、かすり、麻、木綿、更紗から刺し子など技法もさまざま。会期中無休。  
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

**ギャラリー情報 & イベント案内**

**かわい陶仏教室**  
1/14、20 受講料 1500円 (材料費、焼成代込み) 0246-23-8411  
10:00~11:45

界限オーナーの指導でお地藏様、観音様を制作する。陶芸未経験、初心者でもOK。両日も午後1時半も開講。申し込みは電話で。  
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**池本さやか写真展**  
1/5→1/25 入場無料 0246-38-3152

2000年から約2年、芸術の香り溢れる街・パリ在住期間に撮りためた日々のモノクロ作品から未発表作品を展示。水曜休廊。9:30~18:00。  
ギャラリーコール・ピット いわき市平字紺屋町45紺屋町ビル3F

**オリジナルリース・雑貨販売**  
12/22→ 入場無料 不定休 詳しくは問い合わせを 090-2449-9658

オリジナル品のオーダー、雑貨、アロマ・ハーブなど新商品が続々入荷中。えと羊の商品も。開店は11:00(変更有)。  
和- nn わーん いわき市平上荒川字安草 13-6

**IWAKI ART 集団楽市楽座**  
→1/15 入場無料 0246-23-8411

いわきアート集団恒例の作品展。絵画、彫刻、版画、書、写真、陶芸、織染布、ガラス、クラフトなどを紹介。水曜定休。  
ギャラリー界限 いわき市平字堂根町 1-1

**遊牧の民の手仕事 KILIM**  
1/7→1/18 入場無料 0246-69-2390

5000年の歴史があるといわれる平織の敷物・キリム。織り手がデザインから考えた1点物を展示する。月、火曜休廊。  
ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平 35-4

**金澤翔子 書の世界**  
12/22→ 入場料 個人800円、抹茶付きセット券1300円 0246-89-2766

天与の役目を持ち書の道を歩む金澤翔子さんの作品を展示。日本茶カフェ飛翔庵では抹茶を楽しむ。水曜休廊。10:00~16:00。  
金澤翔子美術館 いわき市遠野町根岸字横道 71

**新春を飾る和の心展**  
1/15→1/25 入場無料 0246-62-4188

新春にふさわしい掛け物やつ立、びょう風や飾り物に合わせ、志賀葉月さんの和人形も同時展示する。水曜定休。  
ギャラリーわづくりや いわき市植田町南町1-2-14

**真木テキスタイルスタジオと雑貨展**  
→1/10 入場無料 0246-21-3541

真木テキスタイルスタジオ(布・洋服)や冬が楽しいブランケットやバッグ、腕時計などを展示。12月31日~1月4日は17:00まで。  
陶 和楽 いわき市平字童子町1-6

**常設展示・販売**  
12/22→ 入場無料 0246-36-8001

益子焼、笠間焼を中心に厳選した全国各地の陶芸産地の逸品を展示、販売する。アジアン衣料も同時販売中。火曜定休。  
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

**パッチワーク土曜教室**  
1/17 10:30~12:00 受講料1500円 (材料費別) 0246-36-8001  
13:30~15:30

脇本喜久代さん(内郷)が講師となり、ポシェットやポーチ、バッグ、タペストリーなどを制作する。初心者でも楽しめる。  
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

**大内重子絵画展**  
→1/10 入場無料 0246-62-2327

新世紀美術協会会員大内重子さんのそれぞれのモチーフの持つ命の輝きに魅せられ描いた作品展。12月28、29日休店。  
画廊喫茶モナミ いわき市錦町上中田 36

**ニンジン採ったどー**  
12/22→ 9:30~ 0246-23-5658

ニンジンを持ったウサギの人形を作る。材料費は2体(台付き)で3000円、受講料は別。申し込みは12月22日~1月末まで。  
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**パッチワーク水曜教室**  
1/21 11:00~14:00 受講料3000円 (材料費別) 0246-36-8001

福島はんりの古布作家渡辺真理子さんが指導し、古布を使い和風のタペストリーやのれんを作る教室。初心者でも楽しめる。  
陶芸村うえのはら いわき市好間町上好間字上野原 86

**創作人形教室**  
1/10 10:00 0246-29-3826

日本の古布展にちなみ、豊田信也さんによる古布を使った創作人形教室を開く。受講料は10800円~。予約が必要となる。  
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

**常設展**  
12/22→ 入場無料 0246-38-9632

味わいある普段遣いの器とアジア、アフリカの民芸品を展示販売している。陶芸教室の生徒も募集中。火曜定休。  
ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

**野村たかあき陽鬼展**  
1/21→2/1 入場無料 0246-69-2390

陽気な鬼を表現する野村たかあきさんの版画と木彫作品の展覧会。絵本も紹介する。月、火曜休廊。  
ギャラリー昨明 いわき市田人町南大平字川平35-4

**新春恒例 古伊万里展**  
1/10→1/20 入場無料 0246-56-0264

江戸年間に有田で作られ、当時はヨーロッパまで輸出された染め付けと色絵の器を紹介する新春恒例展。水曜定休。  
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**生活雑貨常設展示**  
12/22→ 入場無料 0246-21-3541

厳選した和陶器を中心に磁器、バッグ、布製品、台所用品などを展示・販売。企画展も随時開催。11:00~19:00。1月1、5日は休廊。  
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

**佐藤建夫の漆器と漆絵展**  
1/24→2/2 入場無料 0246-56-0264

宮城県鳴子の漆芸家佐藤建夫さんの同ギャラリー2年に1度の作品展。新作を展示する。水曜定休。11:00~19:00。  
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**備前の器を作る**  
1/11 10:00~12:00 受講料4,000円(材料費込み) 定員各8人(予約制) 0246-38-9632  
13:00~15:00

和食・洋食問わず料理を引き立てるゆづり葉をかけたまきの炎だけで焼きしめる備前の器を作る。中学生まで3000円。  
ギャラリー青狐齋・何必窯陶芸教室 いわき市平字中町 1-1-2

**編み物をするおばあさん作り**  
12/22→ 9:30~ 0246-23-5658

編み物をするおばあさんの人形を作る。材料費は5800円、受講料は問い合わせ。受講申し込みは12月22日~1月末まで。  
布あそび工房 いわき市平字愛谷町4-4-8

**野口稔・健一父子展**  
1/27→2/7 入場無料 0246-21-3541

埼玉県で作陶する野口稔、健一さんの穴窯焼成による信楽焼の器や、織部、炭化などの新作を展示。初日作家在廊。2月2日休廊。  
陶 和楽 いわき市平字童子町 1-6

**ふるさとがえり上映&話そう会**  
1/11 13:00~17:00 参加費 999円 問い合わせ 070-6671-0358(徳木)

岐阜県恵那市市民が丸となって製作した映画「ふるさとがえり」を鑑賞し、その後、脚本家栗山宗大さんと話す。  
いわきアリオス小劇場 いわき市平字三崎 1-6

**ダグラス ブラック作陶展**  
→12/23 入場無料 0246-56-0264

日本に住み、器や自然の素材を生かしたオブジェを作陶するダグラス・ブラックさんの作品展。水曜定休。11:00~19:00。  
ギャラリーいわき いわき市泉ヶ丘 2-12-1

**三浦麻梨乃銅版画展**  
2/1→2/11 0246-56-9101

自然の草花や小動物たちがふと魅せる表情をユーモラスな視点で表現している。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**新春特別展**  
1/11→1/28 入場無料 0246-56-9101

精鋭作家たちを迎えて一。恒例の新春特別展示会。25人の作家の作品を展示。絵画、書、創作人形などが並ぶ。木曜休廊。  
アートスペース泉 いわき市泉町2-12-7

**おせちナイト**  
12/27 19:00 入場料 2300円。 0246-29-3826

年の瀬の締めくくりに鈴木さんのお家でやさやかなディナーショーを開く。定員30人で、おせち風ビュッフェ付き。小学生以下無料。  
ギャラリー創芸工房 いわき市鹿島町走熊小神山 60-1

**以和貴抄**

2年にわたった6面の連載「ひばり随想」が終りを迎えた。天才歌手と呼ばれ、昭和の歌謡界を彩った「美空ひばり」のエピソードの数々が紹介され、好評を得てきた欄だ。執筆者の中心五月枝さんは、ひばりに非常に近いファンの1人で、ご夫婦で「常にひばりとともに」の人生を送られてきた。原稿は編集室に毎月郵便で届くが、必ず「いわき」への温かい言葉が添えられている。開始当初は、原稿そのものも、当地に残る震災のつめ跡への心遣いにあふれた内容であった。また、いわきにいては、なかなか知りえない「ひばり像」に触れることもでき、20年以上も前に他界したとは思えないほど、の、親近感を覚えた。ひばりを知らない世代にとっては、ひばりを知るいい機会にもなったと思う。原稿に添えられた写真も、紙面では小さくしか掲載できなかったが、ひばりの足跡をたどる、各地を巡った際に撮った「大切な宝物」と、うかがい知れる。最終回にあたり、紙面を借りて、遠方からの寄稿に心から感謝申し上げる。

# 結果を出す運動法

## 体軸を意識して使える無駄のない動き



【講師】佐々木喜栄子 ホップステップ健康体操協会代表 (公財) 日本体育協会スポーツプログラマー  
エアロピクス・ピラティス・健康体操・介護予防体操等のインストラクター歴30年超。対象者は赤ちゃんから一般成人・高齢者・妊婦さんまで幅広い。グループ指導・個人指導 ホームページは<http://aero-fukushima.hop.daisuki.cc/> Facebook有

### 運動している部位を感じる効果

運動で結果を出すためには大切な4つのポイントがあります。

1. 運動したい目的部位はどこなのか？
2. その目的部位が無駄なく運動するには、どのようなフォームでどのように動いた方が良いのか？
3. 動いてみた時に身体はどのような感じがしたのか？
4. 継続すること。

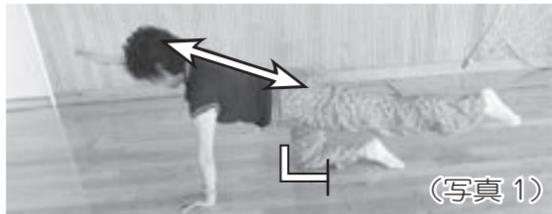
①左右対称の腕と脚を同時に、息を吐きながら伸ばす。吸いながら腕・脚を同時に元の位置に戻す。左右を換えて同時にを行います。腕(脚)の高さは左右を換えるたびに変わらなように注意する。

②ウエストを後ろが反らないように骨盤のニュートラルを保つための腹圧をかける(お腹に力を入れて骨盤を安定させる)③

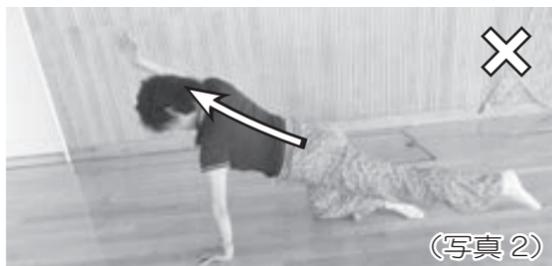
③動いてみた時に、肩の真下に手を、股関節の真下にひざを置く。肩が丸まったり、胸の前部が狭くならないようにして、長い脊柱を保つ。

④ウエストを後ろが反らないように骨盤のニュートラルを保つための腹圧をかける(お腹に力を入れて骨盤を安定させる)③

④ウエストを後ろが反らないように骨盤のニュートラルを保つための腹圧をかける(お腹に力を入れて骨盤を安定させる)③



レベルアップ 対称(右腕左脚)の腕・脚を同時に伸ばす。手の位置、膝の位置に注意。左右の肩の高さ、左右のお尻の高さは同じに。頭の位置は背骨の延長上にあり後頭部から尾てい骨まで背骨が長くのびるイメージ。骨盤はニュートラルで安定。



右肩が左に比べて高い、お尻の高さが左下がりになっている。背骨が捻じれた状態になっている。頭が背骨の延長上より下がっている。体軸で支えているというよりは肩・腕・お尻で支えている。骨盤ニュートラルは不安定



ピラティスのターゲット インナーマッスルの部位。このほか、内腹斜筋・腸腰筋なども対象になります

### シニア世代のための 役立つSNS講座 ②

フェイスブックには、タグ付けにおける自己承認設定があります。前回説明したように、タグ付けによって新たな出会いの可能性が広がる一方で、状況によって好ましくないケースも考えられます。仲が良く、気軽に話ができる友達間でタグ付けし合う程度なら問題ありませんが、友達間の「友達の友達」を含めての集

#### 自己承認設定を有効に活用して タグ付けされた投稿を管理する

稿にタグ付け表示されたことを承認するか、もしくは非表示にするかを自分で決めることができます。設定方法は、ログインして画面右上の▽から、左メニューのタイムラインとタグ付けをクリック。タグ付けの事前確認を行う項目をオフからオンに変更することで、タグ付けされた際の投稿表示を自分で決めることができます。(久野 雅子)

ひさの・まさみ いわき市四倉町出身。37歳。久野システムエンジニアリング代表、久野ソーシャルプロモーション代表、いわきコンピュータレτζ非常勤講師。福島高専卒業後、東京にてシステムエンジニアとして勤務。2011年10月にいわき市に戻り、パソコンやインターネットのサポート業務、ホームページ作成やTwitter、Facebookの専門家として起業した。

### ピラティスシリーズ 4

☆今回のポイント⇒ 両手脚の4点で支えていた四つんばいの身体が片脚を後ろの伸ばすことで3点支えになります。瞬間的にアンバランスになりますが、それを支えるのはへそとせき柱周りのコア。骨盤ニュートラルの腹圧です。太ももやお尻、肩などで支えようとせず、自分が焼き鳥になったイメージで。串がスッと伸びブレない感じ。動き始めと元に戻す直前がバランスを崩しやすいです。レベルアップは3点支えが2点になります。※目的部位と体軸を感じながら行う。

#### ピラティスって何？

ドイツのジョゼフ・ピラティスさんが考案したエクササイズメソッドで、そのままエクササイズの名称になっています。時代はさかのぼること第一次世界大戦。負傷して歩けない兵隊さんの筋力、体力が落ちないように当時看護師だったピラティスさんによって研究開発され現代まで継承されて来ました。ベッド上で①仰向け②うつ伏せ③横向き④四つんばい⑤座位の5つの基本姿勢で構成されています(マットピラティス)

### 人生のセカンドステージを 応援するフリーペーパー

# ココから

### 設置店・施設のご案内

本紙は新聞折り込みのほか、いわき市内の下記店舗・施設に設置しております。

- 平地区  
 コインランドリー ラスカ  
 ルネサンスいわき  
 いわきふるさとの楽園  
 古田部米店神谷店  
 市暮らしの伝承郷  
 東北住建  
 渡辺内科胃腸科  
 ネモト内科クリニック  
 こころのクリニック  
 Bar QUEEN  
 スナック ペガサス  
 ワタナベ時計店  
 木楽館  
 本町通りクリニック  
 常磐交通観光  
 明治団地さとう医院  
 酒井医院  
 吉祥庵平窪店  
 吉祥庵童子町店  
 鳳翔  
 ヨシダカバン本店  
 高木理容  
 いわきワシントンホテル椿山荘  
 ホテルα-1いわき  
 デイリーヤマザキ平並木通り店

- フランス料理Kitao  
 アンジェリーク  
 いわき新舞子ハイツ  
 いわき市総合観光案内所  
 市フラワーセンター  
 市文化センター  
 市生涯学習プラザ  
 いわき総合図書館  
 神谷公民館  
 草野公民館  
 高久公民館  
 夏井公民館  
 赤井公民館  
 飯野公民館  
 中央台公民館  
 平窪公民館  
 豊間公民館  
 特別養護老人ホーム亀島荘  
 呉服処 根本  
 あわのや酒店  
 ヤマニ書房本店  
 ヤマニ書房ラトブ店  
 ヤマニ書房イオン店  
 ヤマニ書房ヨーカドー店  
 布あそび工房  
 和-nn わーん

- テラツツア  
 創芸工房  
 美容室 わいわい  
 ヤナイコーヒー商会  
 美容室 FANNY  
 コットンハウス BUNBUN  
 コンビエンスモンパリスポット  
 新鮮やさい館 谷川瀬店  
 新鮮やさい館 平窪店  
 ■小名浜・泉地区  
 相馬屋  
 タイヤガーデンマルヨシ  
 ビストロ  
 タウンモール・リスポ  
 イワキ写真館  
 すけがわ写真館  
 まちづくりステーション小名浜  
 ヤマシギ食品  
 いわきらら・ミュウ  
 磐城中央病院  
 スズキ写真館  
 しんげつ  
 中山医院  
 タジオYOU  
 江名の家  
 みなとの家

- 美味一膳本舗  
 いちごCLUB  
 ヘアーサロン トップ  
 小名浜公民館  
 江名仮設公民館  
 don3  
 ヤマニ書房泉店  
 ヤマニ書房エブリア店  
 鹿島ショッピングセンター「エブリア」  
 ウェルハース  
 100%Body@KITAMURA  
 ■内郷・好間地区  
 聖徳荘  
 タウンズクリニック  
 陶芸の村うえのはら  
 平中央自動車学校  
 虎屋多幸兵衛  
 星野製パン  
 ごらい歯科クリニック  
 あどりぶ  
 内郷公民館  
 好間公民館  
 アンブルール  
 帽子&カフェUKIYO  
 DAIICHI

- 常磐地区  
 いわさき荘  
 サンライフゆもと  
 ささき  
 いわき観光まちづくりビューロー  
 さはこの湯温泉保養所  
 いわき湯本温泉観光協会  
 いわき湯本温泉旅館協同組合  
 市石炭・化石館  
 磐崎公民館  
 常磐公民館  
 藤原公民館  
 ヤマニ書房湯本店  
 マシャレ  
 おおくら  
 cafe SHUCROOM  
 Ciel  
 ラパン  
 ■植田・勿来・遠野地区  
 植田公民館  
 錦公民館  
 勿来公民館  
 山田公民館  
 田人公民館  
 川部公民館  
 遠野支所

- カーブスいわき植田店  
 JR植田駅前ふれあい広場  
 JR植田駅前ドンワッセうえだ  
 ギャラリー昨明  
 市勿来勤労青少年ホーム  
 市勿来関文学歴史館  
 画廊喫茶モナミ  
 わづくりや  
 天真庵  
 ■四倉・久之浜地区  
 道の駅よつぐら港  
 大浦公民館  
 大野公民館  
 大久公民館  
 久之浜公民館  
 四倉公民館  
 四倉図書館  
 ■小川・三和・川前地区  
 小川公民館  
 三和公民館  
 川前公民館

### NPO法人シニア人財倶楽部「ふるさと・きずな維持・再生支援事業」通信

NPO法人シニア人財倶楽部（藁谷道弘代表理事）は、25年度に引き続き本年度も、県から「福島県地域づくり総合支援事業（ふるさと・きずな維持・再生支援事業）」の採択を受け、市内の仮設住宅に住むお年寄りなどを対象に、さまざまな交流事業を展開しています。11月末までに多彩なイベントを15回実施、既に延べ600人以上が参加しました（来年2月まで全18回のイベントを実施予定）。事業のコンセプトは「避難生活を続けるお年寄りに笑顔と安らぎを」。自然豊かな三和町で行われるイベントでは、望郷の思いを強く抱く人々も多く、お年寄りや地域のひととのきずなも、深まっています。また26年度には参加者にとって何が必要かを考え、三和町での「ガーデニング体験」や、高齢者施設での「出張コンサート」、「会津ころり三観音巡り」などの新しい企画も実施しました。

避難生活を続けるお年寄りに

笑顔になつてほしい  
安らいでもらいたい



#### 新企画 ガーデニング & そば打ち体験



7、8月に計2回実施。お年寄りらは、同倶楽部が運営する三和町の「お食事処なごみハウス」でそば打ちを体験後、三和町渡戸の渡戸高野集会所へ移動し、同集会所の花壇づくりに汗を流した。土の感触を楽しみながら心を込めて花を植え、皆大満足。

#### ニーズを考えた新事業も 三和とのきずなより深く

**新企画**  
出張コンサート

10月末に高齢者施設で開演。ピアノ・チェロ・バグパイプの演奏家を招き、お年寄りに美しい音色を届けた。

**今回も大盛況！**  
うまい！  
楽しい！  
芋煮会！

**新企画**  
会津ころり三観音巡り

お年寄りと一緒に、会津路を堪能。観音、立木観音、中追観音を巡拝し、流を深めた。

同倶楽部設立7周年記念も兼ねたイベントとして11月、三和町で実施された里山ハイキング&芋煮会には、100人以上が参加。最初に里山ハイキングで地域の自然をめでながら心地よい汗を流した後、お待ちかねの「芋煮会」へ。渡戸高野集会所が笑顔であふれた。おなががいっぱいになった後は、輪投げゲーム、全員参加のお楽しみ抽選会等も繰り広げられ、にぎやかな1日となった。

**バーベキュー**

自然豊かな三和町で7月、ホテル狩りとタイアップで実施するはずだったが、生憎の雨。少々残念ながら、地区民とお年寄りたちがおいしい地元の野菜や肉に舌鼓を打った。

**獅子舞見学**

三和町渡戸に伝わる伝統の獅子舞の見学ツアー。9月に実施した。県指定重要無形民俗文化財の躍りに、参加者一同が感嘆の声を上げた。

**出張そば打ち**

同倶楽部の「そば打ちサークル」のメンバーが8月と12月、富岡町の高齢者施設を訪ねそば打ちを実演、打ち上がったそばを振る舞い、お年寄りたちが出来立ての美味を堪能した。

**簡単レシピ&絵手紙教室**

同倶楽部は、仮設住宅の多い中央台地区でも事業を展開している。手軽な料理教室に合わせ、色彩豊かな絵手紙制作にも挑戦。避難している人々が心穏やかな時間を過ごした。

きずな大切にこれからも

## NPO法人シニア人財倶楽部

〒970-8026 いわき市平字童子町2番地10  
TEL 0246(88)6501 FAX 0246(88)6502  
※平日午前9時～午後4時

## NPO法人シニア人財倶楽部とは

知識と経験豊かな中高年のスキルを、地域社会の中で生かそうと、平成19年11月に発足。いわき市内を中心に、高齢者向けのITサポート、地域文化理解、経済活性化、農業振興などの事業・活動を幅広く展開している。震災後は、仮設住宅での移動販売や、被災者・避難者との交流促進活動も展開している。個人・団体合わせて計99人の会員のほか、21人のスタッフがいます。事業・活動に趣旨に賛同する人を対象に、随時会員を募集している。



### 藤間直売所

場所 平藤間字柴崎地内(かんぼの宿いわき近く)  
 日時 毎週火～日曜 9:30～17:00ごろ(夏季)  
 9:30～16:00ごろ(冬季)  
 連絡先 080-1689-1160(坂本)



### 近所の農家の作物並ぶ

「藤間直売所」(坂本 美恵子代表)は火曜から日曜日まで週5日、平藤間のかんぼの宿いわき近くで開かれてい。売り場はビニール

### 主商品

ハウスや露地栽培の作物(イチゴ、トマト、ホウレンソウ、白菜、大根、サトイモ、ニンジン、春菊など)、玄米、鶏卵

「藤間直売所」(坂本 美恵子代表)は火曜から日曜日まで週5日、平藤間のかんぼの宿いわき近くで開かれてい。売り場はビニール

「お客さんと野菜の食べ方やいろいろな料理の作り方を話すことも多く、楽しい交流がある」と話し、「来てくれる人のために、野菜を並べて待つてます」と、笑顔で呼び掛けている。

培の野菜も販売している。また冬になると、ハウス栽培の甘いイチゴが登場する。

近所の主婦が野菜を求めてやってくるほか、かんぼの宿を利用する県内外の宿泊客や日帰り客が、買い物を楽しみ、常連になることもある。坂本さんは「お客さんと野菜の食べ方やいろいろな料理の作り方を話すことも多く、楽しい交流がある」と話し、「来てくれる人のために、野菜を並べて待つてます」と、笑顔で呼び掛けている。

来年1月3日、TBS系で『独占!長嶋茂雄の真実』(午後9時)が放送される。終戦から70年の節目を迎える2015年。戦後最大のヒーローと呼ぶにふさわしい活躍をみせた「ミスタージャイアンツ」長嶋茂雄氏の半生を振り返りながら、同局のドキュメンタリー番組『ベース・デイ』プロ野球戦力外通告のスタップが現在の長嶋氏に長期密着した。

### 新年注目番組



### check! 長嶋茂雄氏にTBSが長期密着

戦争の傷跡も生々しい1954年、立教大学へ進学した長嶋氏は東京六大学新記録とな

対談をしたほか、これまでも明らかされること

民衆賞も受賞した。こうした誰もが知る「長嶋茂雄」だけでなく、番組ではこれまで語られることなかった長嶋氏の壮絶人生と現在の姿に迫る。愛弟子・松井秀喜氏とともに東京ドームを訪れ、

# 2014 - 2015 TUFアナウンサーも前進!!

- 水津 邦治** 1967年7月22日 山口県山口市出身
- 西川 賢** さとる 1991年8月9日 北海道室蘭市出身
- 梅田 滯理** みおり 1990年6月15日 大阪府箕面市出身
- 渡邊 文嘉** 1979年11月3日 新潟県新発田市出身
- 小野 美希** 1982年9月20日 会津若松市出身
- 奥秋 直人** 1972年12月11日 郡山市出身
- 藤原 梨香** 1989年3月21日 岩手県一関市出身
- 安齋 敦子** 1987年2月2日 福島市出身
- 杉浦 敦** 1961年7月24日 福島市出身

デジタル 6ch TUF テレビュー福島

こちらもチェックしてね! 公式Facebook

## 塗師・赤木明登さんお話し会

### 11月29日陶和楽で



漆の話をする赤木さん

輪島塗の塗師・赤木明登さんが11月29日、いわき市平の「陶和楽」での個展に伴い、お話を同ギャラリーで行った。漆の歴史をひも解きながら、有識者や自身の自論などを踏まえ、漆への思いを語った。

### 漆への思い、歴史を語る

赤木さんは「毎日使う漆の器」と題し、話した。東北の古い椀の器全体の内側がふくら

奥羽シリーズは、東北の古い椀にある椀の口縁部が絞ってあり、東日本大震災の後に東北の古い椀を見て歩い

また、「奥羽シリーズにしたことだったこと」も語った。漆の歴史にも触れ、世界最古の漆は7千年

また椀の形や大きさの変遷をひも解くことで、その時代の人々の椀に込めた思いや、そ



新作の奥羽シリーズの椀

あかぎ あきと 1962年岡山生まれ。中央大文学部哲学科卒。編集者をへて、輪島塗の下地職人・岡本進の下で修業。1994年に独立。現代の暮らしに息づく生活漆器「ぬりもの」の世界を切り開く。

の時の食の形態なども分かることも指摘し、「器の形は何となくあ



式拾四 白水阿弥陀堂

シクラメン

市街地の中であって、一歩足を踏み入ると、そこだけが時代を飛び越えた別天地のような場所がある。白水阿弥陀堂である。静かなこの地にいったん雪が降ると、静寂の中に張り詰めた空気が漂い、一瞬無垢（むく）の雪地に足跡をつけるのを躊躇（ためら）う。

訪れるだけで心身が清められる浄園は、時代を経て今なお存在している。

# 墨と水の世界

いわき真墨会 会長 園部榮一（植田町在住）

# ひばり随想 25 中町五月枝

（美空ひばりファミリークラブ会員・東京都在住）

今年5月28日は、ひばりファンにとつて記念すべき日になりました。京都・嵐山の美空ひばり館が「美空ひばり座」になり、さらに同じ市内の太秦東映映画村に引っ越しました。そして東京都目黒区の自宅加藤邸が「ひばり記念館」として公開されました。開館記念行事には有名芸能人が招待され、お披露目と記者会見が行われました。

## 5月に目黒の自宅を公開して誕生

のひばりファンが、目黒道や沖繩のファンもいまの通路を玄関から和室まで歩いてみる。そこで茶の接待を受け、プロカメラマンに記念写真を撮ってもらい、ゆつたりと邸内を見学しました。1回の見学時間は30分です。参加者の中には、美空ひばりファンの方で暮らす人もいました。次の回の6人には、北海道、この欄を書き進めて

## 「ひばり記念館」

口作家に語り尽くされた事実と、このひばり随想が共にいわきの地で語り継がれますことを願っています。筆者の皆様、長らくご愛読いただき誠にありがとうございました。（おわり）



ひばり記念館で。左端は曲の練習・仕上げに使われた紫色のピアノ

美空ひばりファミリークラブ＝ひばりプロダクション主催の美空ひばりのファンクラブ。



海産物加工品の製造販売を営む丸市屋の創業は、江戸末期の元治元年（1864年）。平

の中心市街地にのれんを掲げて150年の歴史を有する。経営理念は老舗は常に新しい。いつの時代も進取の気概を持って商いに挑戦してきた。「時代が移り変わっても、お客さまに愛していただける店づくりを目指してき

ました。そのためには『心』の積み重ねが大切です。8代目の志賀理泰社長は、妥協のない真しな姿勢で伝統と向き合っています。

4月に平字四町目の本店を新装。原点回帰を目指した新店舗は、のれん一本のみで看板はない。創業時の店構えに思いを巡らして過去と今をつなぎ、新たな100年への扉を開く。威風堂々のたたずまいは、別格ともいえる存在感を放つ。

市内外に7店舗を構え、約30人の従業員が老舗を支える。「お客さまはもちろん、従業員の支えが丸市屋の強みです」。笑顔でファインダーに収まる姿を見つめながら、志賀社長の表情も緩んだ。

地震後の修理・お墓のリフォーム

有限会社 **石昌石材**

(旧江名の伊藤石材店)

いわき市小名浜中原4-32 ☎53-7002

女性ゆったりヨガ

- 中高年人数クラス
- 腹式呼吸でやさしいヨガです

火曜 平・労働福祉会館

10:20~11:20 13:30~14:30

☎090-5352-4050

セカンドステージの情報紙

個性から

ライフスタイルの応援紙

**Junction**

大好評、発行中!!

スナック **ペガサス**

いわき市平字田町30 高木ビル 2F

0246-24-7013

ゴルフの上達は、正しい基本から!

**1月期生 受付中**

【毎週木曜日コース】

①午後2時~3時半 ②午後7時~8時半

入学金 無料

テキスト代 5,000円

受講料 20,000円 (1教程10週分・実技使用ボール代込み)

※4教程40週にて修了となります。同時に修了証を発行いたします。

開講日 平成27年1月29日(木)

株式会社 **ハッピーゴルフセンター**

いわき市平南白土字ハツ坂121 ☎22-3719

フレキシブルなシティホテル

**Hotel Soleil**

ホテル ソレイユ

いわき市平字15町目2 ☎22-9555

★2Wオアシス かわきにつよいUVカット

★バイオトゥルーワンデー 夕方までうるおいキープ

★エアオプティクスEX うるおいキープ1か月タイプ

★アイコフレ 3色そろったサークルレンズ

★メニコンプレミア オートフォーカス高酸素透過性レンズ

★オリジナルハードセット 長期使用、UVカットレンズ

**ホルスコンタクトレンズセンター**

コンタクト相談室 (永井眼科医院隣)

眼科専門医の検診をお忘れなく いわき市平字童子町2-7 TEL.0246-22-3691

木・日曜・祝日は定休日です。 ・分割払いOK

●●● いわきの病院 医院 福祉施設

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔

社会福祉法人 **いわき厚生会**

特別養護老人ホーム **いわさき荘**

○デイサービスセンター

○ショートステイ

○居宅介護支援事業所

○むつみ保育所

いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1 TEL (0246) 44-5660

FAX (0246) 44-1307

医療法人社団 **秀友会**

理事長 箱崎 秀樹

介護老人保健施設 **サンライフゆもと**

グループホーム **サンファミリー**

〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1

介護老人保健施設 ☎43-6116

いわき市常磐藤原町大畑13-1

TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科

在宅訪問診療致します

医療法人 **酒井 医院**

【診療時間】 平日/AM9:00~PM6:00 金曜日/AM9:00~PM7:00

【休診】 日曜・祝日・土曜日午後

福島県いわき市平字南町12

【駐車場完備】 ☎0246-23-1055

さかいケアプラン ☎0246-22-5055 (順不同)



1月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table of holiday doctors for January, listing dates and medical facilities.

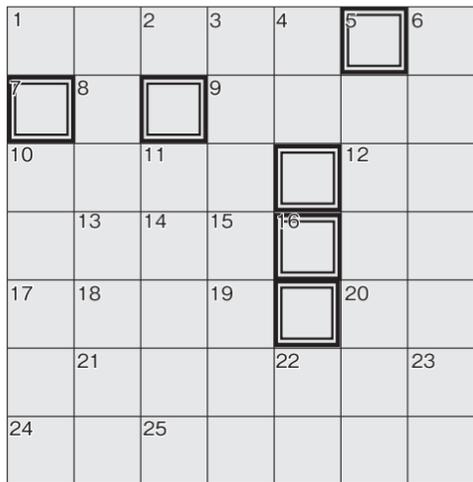
プレゼントはじり



1月のプレゼント

クロスワードパズル

平成27年は皆さんにできる言葉をひらがなで答えてください。ヒントは「幸せの黄色いハンカチ」です。



前回の正解



皇の子。〇〇〇皇子 88歳のお祝い(4文字) 首都はモスクワ(3文字) お笑いコンビくりむしちゅーのメンバー。〇〇〇哲平 福岡、佐賀、長崎、熊本にまたがる九州最大の湾。〇〇〇〇海 『銀河鉄道の夜』の作者。宮沢〇〇〇 おしべの対語(3文字) 質量の単位。1〇〇〇は約0・45トガがあるのは、戸を英語で(2文字) 食用として一般的かつて吸入麻酔剤ナキノコ。干したものは「どん」 「香信」などの種類がある(4文字) AM、FMといえ(5文字) ば(3文字) 博物館を英語で(6文字) おせち料理の1つ。丹波は有名な産地(4文字) 音を立えずに歩くこと「抜き足〇〇〇〇」 韓国の代表的な床暖房設備(4文字) バレーボールにおける守備専門選手のこと(3文字) 人類が初めて月面着陸した際の宇宙船「〇〇〇11号」 織田作之助の小説「〇〇〇善哉」 構造のこと(3文字) ことわざ「〇〇折り損のくたびれもうけ」 ことわざ「一寸の〇〇にも五分の魂」 師走12月号の正解は「ぼいんせちあ」でした。正解者の中から10人に「たまごの郷(泉町滝尻字南坪27の1、☎84-9430)様ご提供の「いわき地養卵・極(きわみ)10個入り」をプレゼントします。 当選者には、引き換え券となるお知らせがきを郵送します。「たまごの郷」様へ持参され賞品とお引き換えください。当選者は、次の通り(敬称略)。 近藤えみ(平) 大和田義文(平成) 緑川麻衣子(内郷) 松本悦子(桜ヶ丘) 高木千代子(常磐) 鈴木征晴(小名浜) 大塚まさ代(小名浜) 安齋保久(泉名浜) 情野喜代子(錦) 塩田房子(勿来)

Table of pediatric and psychiatric specialists for January.

Table of ophthalmology and urology specialists for January.

※休日診療医は変更となる場合があります

いわき民報社

編集/個処から・Junction編集室 発行/いわき民報社

〒970-8026 いわき市平字田町63-7 TEL(0246)23-1666 FAX(0246)24-2168 E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp

いわき民報社 個処から・Junction編集室

©いわき民報社 2014