

笑顔 彦顔

えがお

No.1

2003年秋号

ご自由にお持ちください。

無料

仲間たち



感動を与える、いい写真を撮りたい

あすなる写友会



飛塚先生の指導のもと切磋琢磨する皆さん

被写体の一瞬の輝きをとらえる写真。その面白さ、奥の深さに惹かれたという『あすなる写友会』の皆さん。

NHK山形文化センターの写真教室で、県写真界の第一人者・飛塚英寿さんの指導を受けた仲間が集まり、2年前に愛好会を結成しました。

会員は12名で、60歳代の方がほとんど。月1回、勉強会を開き、年に数回は撮影会で庄内や福島へ。写真コンクールにも積極的に応募するなど、楽しく活動しています。



写真展には700人を超える来場者が
(左が、作品について説明する鬼島会長)

「写真は、撮れば撮るほど難しくなる。見る人に感動を与える、いい写真を撮りたいですね」と皆さん。写真への情熱と向上心は尽きません。

「勉強会では、一人一人の作品を飛塚先生に批評してもらいます。自分だけいいと思っても駄目で、他の人に見てもらうことで勉強になる」と会長の鬼島金二郎さん。そうした勉強の成果を見てもらおうと、7月に山形市のナナ・ビーンズで初めて写真展を開催。風景や人物など、それぞれの自信作を展示しました。

ラーメン食べて健康になれる？

- 一、飽和脂肪酸がコレステロールを溶かします。
- 一、セサモール・ビタミンEがガンを予防します。

秋の人気メニュー!



ごまつめん

ごまの風味が香る、さっぱりした味わい！
若い方からお年寄りの方まで食べながら健康に！



山形市十日町4-1-6
TEL023-623-8184

キムチを入れて美味ひさ倍増！汗をかきかき健康ラーメン！



白山店
TEL023-622-8088
山形市白山1-9-15
馬見ヶ崎店
TEL023-684-8898
山形市馬見ヶ崎1-6-8
小白川店
TEL023-632-3800
山形市あさひ町16-18

ニラのビタミン
ガンや老化を予防
キムチのカプサイシン
発汗作用が
皮下脂肪を減少
にんにくのアリシン
強力な殺菌作用、
血行促進の効果有り



これであなたも風邪知らず！



新しい伴侶を得て、 駒への思いさらに熱く

矢印駒・英語駒を創作

日本一に恥じない駒をつくらないと……。
それに将棋駒も新しいものを生み出さないと、
いまの時代についていけませんよ。

●天童将棋駒の書き駒伝統工芸士

森 恵 治 さん (77歳)



大正15年、天童市生まれ。雅号・天恵。10歳から書き駒師の松田幸蔵氏に師事し、昭和30年に独立。平成5年より書き駒後継者育成講座の講師を務め、9年には通産省(現経済産業省)より伝統工芸士に認定される。国内はもとより海外のイベントでも技を披露し、将棋の普及に力を注いでいる。

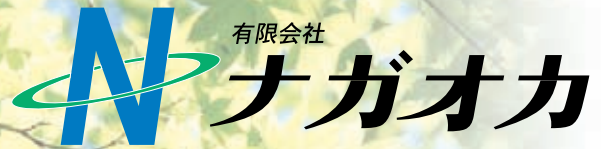


昨年6月に弘子さんと結婚

私が生まれて80日目に親父が亡くなってね。生活が苦しかったから、子供の頃、家の半分の隣に住まいしておった書き駒師の松田幸蔵という師匠の工場に貸してたんだな。その工場で数えの10歳から、小遣い稼ぎに書き駒を手伝った。そうしたら「お前は素質がある」と見込まれてね、尋常高等小学校を卒業するとすぐから工場で働いた。だから書き駒をやってもう68年だ。

10歳にして「天与の道」を歩みはじめた森さんは、伝統の技を守り、将棋の歴史を調べるかたわら、独自の新しい駒も創作しています。

豊かな都市空間を創造



金属工事から金属製建具施工、
トップライト工事まで、
高い施工技術と豊富なノウハウで、
多様なニーズに対応。
豊かな都市空間を創造します。

業務内容

- 鋼製建具の販売・施工
- 建築用金物の加工・製造・販売
- 内装工事業
- 損害保険代理業
- 不動産の売買・賃貸・管理および仲介

仙台市若林区沖野一丁目11-8

TEL・FAX (022) 285-4496

▲ダイアパレス
ヒルズ山手森
(キャノピー・
トップライト工事)



▲JA仙台ATMブース
(ステンレスブース施工)



▲第一オフィスビル
(ステンレス建具工事)



▲山一地所一番町マンション
(ベランダ・フェンス工事)

いまでは私の右腕、
家内は大活躍ですよ。

天童は日本の将棋駒の98%
を作っているわけだから、数
だけでなく、中身もそれに恥
じないものを作らないと…。

書き駒は、「歩」なら「歩」
みな同じに書くのが難しいし、
書くというより、筆につけた
漆を木面にゆつくりと「置いて
いく」というような気持ち
で書かないと、漆がきれいに
盛り上がらないんだ。

それに、将棋駒も新しいも



書き駒は一筆ごとが真剣勝負



一つ一つの駒に英訳と矢印を入れた、森さん考案の英語駒

のを生み出していかないと、
時代についていけない。

それで考えたのが、矢印駒
よ。どっちの方向に進むかわ
かるように、駒ごとに文字の
周りに矢印を書いたんだ。

英語駒も、ハワイで日本の
文化を紹介する「ホノルル
フェスティバル」に参加する
ことになった時に思いついて
ね。アメリカの人はどういう
風に将棋を紹介したらいいか
考えて、たとえば「王将」は
「王」の一字にして、下に英
語でKing(キング)と入
れた。これは大好評だったよ。

昭和53年に奥様を亡くされ
た森さん。その後、同じク
リスチャンの弘子さんと出
会い、10年間の交際を経て
昨年6月に結婚しました。



ホノルルフェスティバルでも二人三脚で

駒作りは、手助けしてくれ
る人がいないと一人ではでき
ない。誰か、そばにいてくれ
れば…と思っていた頃に家内
と出会って、これは神様が与
えてくださったと思ってる。
それから付き合いはじめた
んだが、将棋のこともいやだ
と言わずについて来てくれた。
いまは、イベントでも私の
脇におって説明したり、お客
さんの注文を聞いてくれるか
ら、仕事もはかどるし…家内
は私の右腕。大活躍ですよ。

「恵治さんは考え方が前向
き。だから若々しいのね」
と優しい視線を送る弘子さ
ん。「俺はもう年だ、なんて
考えるとすぐ年とる」と笑
う森さん。よき伴侶を得て
ますます意気盛んです。

気分よく暮らそう

そろそろカーテンを取り替えたい…
ちょっとブラインドを付けたい…
窓辺の様様替えをしてみたい…

窓辺のインテリアのことなら
どんな事でもお気軽に
お電話ください。

☎(023) 626-3737

営業9時～18時
●日曜日

This is my style
since 1993

キャンベル

そば処山形に新風を巻きおこす

そば茶房

ゆうぜん
悠膳

秋風を感じたら、そろそろ新そばの季節。
御膳粉で打った、風味豊かな更科そばをご賞味ください。

山形駅前大通り十字屋向い大宝ビル1F ☎(023) 633-3334

◎営業時間
昼 11:30a.m.～2:30p.m.
夜 6:00p.m.～2:00a.m.

◎定休日
毎週日曜日



いきいき 広場

夫婦そろって創作に励み 金婚と喜寿の記念に二人展

山形市 渡辺輝雄さんと和子さん



「二人とも元気で創作できて幸せ」とご夫妻

この7月に山形市のギャラリィ『MU』で、陶芸と日本画の「二人展」を開いた渡辺輝雄さん(76)和子さん(72)夫妻。

2回目で、今回は結婚50年と輝雄さんの喜寿を記念して開催しました。昔から焼き物が好きで、全国の窯の作品を集めていたという輝雄さんですが、陶芸をはじめたのは、裁判官として仙台で勤務していた56歳のとき。「仕事柄、気の休まる時がなくて、気分転換になれば...と陶芸をやってみたら、作っている間、何も考えなくて無心になれる。それで夢中になりましたね」10年前からは山家焼弥惣治窯で創作に励み、平成8年に県総合美術展に初入選以来、6回の入選を重ねています。



夫婦の足跡をしるした作品が並んだ二人展

調和しあい、同じ「創作」の世界を共有している温かさが、二人三脚で歩んできた夫婦の絆の強さを物語っていました。

一方、東京にいた40歳代から桐塑人形を作っていた和子さんが日本画をはじめたのは、鶴岡に住んでいた55歳の頃。「転勤が多かったものだから、サークルに入ると、すぐにその土地にお友だちができるので、それが嬉しくて続けてきました。先生にも恵まれて...」春光会展では平成7年から入選9回。今年は、輝雄さん創作の陶器を描いた作品が最高賞に輝きました。そうした夫婦の足跡をしるした二人展には、落ち着いた風合いで曲線の美しい花器やつば、優しいタッチで描かれた静物画、桐塑人形など100点近い作品を展示。輝雄さんの陶器に和子さんが牡丹の花を彫り、苦勞して仕上げた夫婦合作のつばも会場を彩りました。「お互いの作品を批評したり、干渉しない」というお二人ですが、会場に並んだ作品は、それぞれの個性を放ちながらも

健康長寿は快眠から

「眠れる幸せ」を実感する快適寝具

ぐっすり眠って
スッキリ目覚める...
快適な睡眠は、
元気な毎日の基本です!!



最高級の肌ざわり 絹掛ふとん



健康ふとん 整体マトラ



首筋を自然に支える
頸椎安定型
ソフトパイプクールピロー



マイナスイオンですっきり快眠
カセット式 トルマリン枕
(天然鉱石トルマリン配合)



熊野川の天然御浜石
滝水石枕
(りゅうすいせきまくら)

やまね布団

山形市下条町2丁目4-25

☎(023)646-6065

自分に合った靴で健康に

靴選びは、健康にも大きく影響するとか。そこで、シューフィッターの高橋浩樹さんに足と靴と健康の関係について伺いました。



シューフィッター 高橋浩樹さん
山形市内で「足の健康を守る靴店ウォールザイン」を開くかたわら講習会などで足の役割や靴選びについてのアドバイスを行っている。

— 足に合わない靴を履いていると、どうなるのですか。

タコや魚の目ができる、外反拇趾のように変形するといった足のトラブルのほか、体にも影響して健康を損ねる原因になるんですよ。足は26個の骨が集まってできていて、壊れやすい構造をしています。しかも足の裏の面積は体の表面積のわずか1%程度で、それだけで全体を支えているんです。足に合わない靴を履いて歩くと当然、その足元が不安定になりますから、体は何とかバランスを保とうとして関節や筋肉が無理をし

ます。それで体全体に負担がかかって、膝痛や腰痛、肩こりになる。靴が原因で体の不調を訴える人が多いんですね。

— 靴が健康も左右するのですね。

それに、シニアの方は特に社会参加能力が違ってきます。足腰が痛くて外に出なかったのが、自分に合った靴を履いたら体が楽になって、友だちと旅行に出かけるようになった方もいますよ。

— では、足に合った靴を選ぶにはどうすればいいのでしょうか。

まず自分の足を知ること。足のサイズや幅、太さを測ってみてください。意外に、選んでいたサイズと違うことがありますから。

靴選びはつぎのように行います。歩くことは人間の基本、健康のパロメーターですから、自分の足に合った靴で、いつまでも楽しく元気に歩いてほしいですね。

— 足と靴の大切さがよくわかりました。ありがとうございます。

足に合った靴の選び方は…

good way to select



1 裸足になり、ピドスコープという装置の上に乗って足の圧力分布を調べます。



2 フットプリントで、左右それぞれに「足のカルテ」といえる足型を取ります。



3 左右の長さ・幅・甲の高さ・親指と小指の太さなどミリ単位で細かく採寸します。



4 データをもとに靴を選び、各部のあたり方やゆるみなど靴の合い具合をみます。



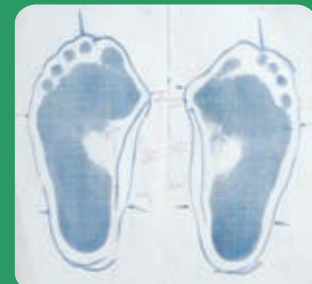
5 実際に靴を履いて歩き、靴の状態や体の揺れ方など歩く様子をチェックします。



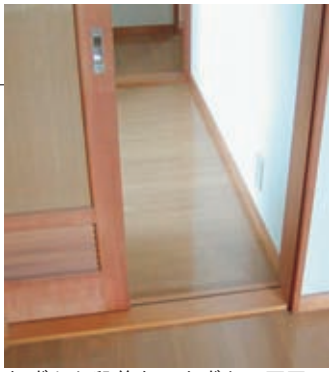
6 左右それぞれの足に合わせて中敷きなどを微調整し、再度チェックします。



健康な足の足型



外反拇趾の足型



わずかな段差もつまずきの原因に

家の中には危険がいっぱい

最近、家の中で「どうも不便だな」と感じることはありませんか。

年齢とともに筋力が落ちたり、平衡感覚が衰えたり、身体機能が低下してくると、若いうちには気にならなかった家の

中のあるところに、不便さや使いにくさを感じるものが多くなってきました。

また、長年住み慣れたわが家でも、敷居などちょっとした段差につまづいて転んだり、階段から転落するなど、不慮の事故に遭うケースが増えています。

このような家の中の事故がきっかけで介護が必要になったり、寝たきりになることも少なくありません。また、厚生

**安全で居心地のいい住まいが、
元気な毎日をおくる秘訣**



福祉住環境コーディネーター
たなか ゆうこ

労働省の統計によると、65歳以上の方の場合、家庭内事故が原因で亡くなる方は交通事故死を上回るほど。

一番安心できるはずの「わが家」に、じつは事故の危険性が潜んでいるのです。

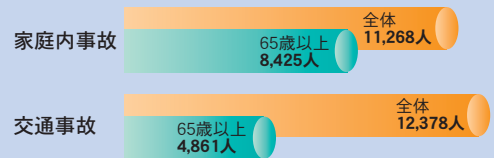
バリアのない安心な住まいに

こうした日常生活をおくる上での支障や不都合（障壁）をなくして、安全性と快適性に配慮した住まいがバリアフリー住宅です。

どこをどのようにバリアフリー化するか、必要な内容は人によってさまざまですが、身体状況によっても変わりますが、基本的には段差の解消、手すりの設置、階段の安全性、通路幅の確保、トイレ・浴室への配慮などがポイントになります。

加齢による体の変化に合わせて使いやすく、安全で居心地のいい住環境を整えることは、はつらつと高齢期をおくる秘訣といえるでしょう。皆さんも、早めにはわが家を見直してみたいかがですか。

■家庭内事故と交通事故を比べると…



家庭内事故と交通事故の死亡者数
資料：厚生労働省「人口動態統計」（平成13年）

ちよつと気になる花屋さん

パークサイド フローリスト

山形市十日町4-1-7
TEL (023) 632-3767

足の健康を守る靴店
ヴォールザイン

山形市旅籠町1-2-25 TEL(023)635-2289
営業時間◎11:00a.m.~7:00p.m. 定休日◎毎週火曜日

古法 醸造

仙 味噌 道場

オオタの
手造り

本鉄釜煮こみ
由緒あるほんものの味!
無添加
米こうじ手造り味噌

ヤンベの玄米酢

煮こみ用の鉄釜

太田酢造場

山形市山家町一丁目5-28
TEL(023)622-5894 FAX(023)633-8868

やまのべ・みんなのセミナー Taiken堂
湘南長寿園病院院長・フレディ松川氏講演
「ここまでわかった ポケる人・ポケない人」

山辺町中央公民館ホール
 9月27日(土) 午後7時～
 ●受講料／1,000円 (年間受講生以外の方)
 ●問合せ／山辺町教育委員会
 ☎(023)667-1115
 *年間受講生が多数の場合、1回受講ができない場合もありますので事前にお問合せください。

国民文化祭・やまがた2003
花と水辺のフェスティバル

コスモス畑の迷路や花と水辺のコンサート、
 ハーブティーのおもてなし、草木染や絵手紙
 の体験コーナーなど楽しいイベントが満載!!

寒河江市・二の堰親水公園ほか
 10月4日(土)～13日(月)
◆オープニングコンサート 10月4日(土)
 午前10時～ 特設水上ステージ (無料)
◆水辺のコンサート 10月12日(日)
 午後1時30分～ 特設水上ステージ(無料)
◆体験コーナー (無料)
 10月4日(土)・5日(日)および11日(土)～13日(月)
 ◎草木染体験コーナー ふれあい交流村
 ◎ポップり作り体験コーナー ふれあい交流村
 ◎絵手紙体験コーナー ポケットパーク
 ●入場料／各イベントとも無料
 ●問合せ／国民文化祭寒河江市実行委員会事務局
 ☎(0237)83-0810

「斎藤茂吉の晩年
―茂吉終焉とその家族・周辺の人たち」

茂吉没後50周年を記念した「茂吉晩年の居室」
 (東京の自宅の一部)の復元・一般公開に合わせ、
 茂吉晩年の様子を関連資料などにより紹介。
 〈「茂吉晩年の居室」は以後、常設展示となります。〉

上市市・斎藤茂吉記念館
 10月11日(土)～平成16年2月29日(日)
 午前9時～午後5時
 ●入館料／大人400円
 ●休館日／無休 (ただし12月28日～1月3日は休館)
 ●問合せ／斎藤茂吉記念館 ☎(023)672-7227

国民文化祭・やまがた2003
シンポジウム～東北文化の発見から未来へ～

“原風景・映画・ツーリズム”をキーワードに、
 四季の変化に富んだ山形の風景を考えます。

◆基調講演
 講師：瀬戸内寂聴氏(作家・岩手県天台寺住職)
◆パネルディスカッション
 コーディネーター：赤坂憲雄氏
 (東北芸工大教授・東北文化研究センター所長)
 パネリスト：恩地日出夫氏(映画監督)
 浜 美枝氏(女優)・本間利雄氏(建築家)
 山形国際交流プラザ「山形ビッグウイング」
 屋外特設ステージ(寒くない服装でお越しください。)
 10月12日(日) 午後2時～午後5時
 ●入場料／無料 (お席の確保は先着順となります。)
 ●問合せ／国民文化祭山形県実行委員会事務局
 ☎(023)626-2809

ミミック・ファッションショー
それぞれの布～古布～からのメッセージ

お客様自身がモデルになって、
 着物から変身した素敵な洋服を披露する
 ファッションショーです。
 お洒落と音楽で心豊かなひとときを
 過ごしませんか。

日 時 ●10月2日(木)
 午前11時～11時30分 チェロ ミニコンサート
 午前11時30分～午後1時 ファッションショー
 午後1時～ お食事

会 場 ●シベール(山形市蔵王松ヶ丘)・ファクトリーメゾン内
 「It's mono hall」(イツ・モノ・ホール)
 入場料 ●前売チケット お一人様 5,000円

オーダーサロン MIMIQUE
 ギャラリー
 興味のある方は「ミミック」まで
 ☎(023)625-5177 山形市緑町2-11-12

小紋の羽織が素敵な洋服に
 (モデルは山形市の斎藤さん)

一掃気分のおもてなし
 季節の味が楽しめる気さくなお店。いも煮会やサークルの集まりにぴったり!!

山形の秋はやっぱりこれが一番
 ★いも煮セット 980円 (生ビール飲み放題+小鉢+おしんこ)

バラエティにとんだメニューが自慢
 ★おまかせ定食 1,000円
 ★おまかせ宴会コース
 ◎食べもの 2,000円より プラス500円ごと
 ◎食べて飲んで 3,000円より プラス500円ごと

●日曜・祝日も営業 ●40名様までご利用できます。
 ●宴会プランなどご相談ください。幹事さんの特典付!!

三折 きんぎょ
 ボルドー 松屋 ●栄屋本店
 ●大沼 ●az七日町

山形市七日町2-3-4 ☎(023)624-3257
 営業時間／午後5時～午前0時 年中無休

☺ バウンドテニス

滝山BTクラブ・メンバー募集

あなたも、はじめてみませんか!! バウンドテニス

日頃、運動不足だなと感じている貴女!!
定年退職後、何か運動をしてみたいと思っている貴方!!
バウンドテニスでさわやかな汗を流してみませんか。

バウンドテニスとは…

屋内でできるミニテニスで、コート
の広さは普通のテニスの1/6。
無理なく楽しめるニュースポーツ
で、初心者でもでき中高年の方に
適しています。



活動日●毎週土曜日 午後2時～5時 滝山公民館・集会室
毎週月曜日 午後7時30分～9時 滝山小学校・体育館
会費●スポーツ保険を含めて年間5,000円(入会金別途1,000円)
◎連絡先/寒河江巖 ☎(023)631-5847

☺ ガーデニング

花と緑のある暮らし、楽しみましょう!!

山形県総合運動公園のガーデニング教室
第2期受講者募集

対 象●関心のある方ならどなたでも(先着40人)
日 時●10月15日(水)・11月12日(水)・12月10日(水)
平成16年2月11日(水) 午後7時～8時45分
会 場●天童市・県総合運動公園
屋内多目的コートミーティングルーム
内 容●ドライフラワーアレンジメント
ハイドロカルチャーによる
室内グリーン
クリスマスアレンジ など
参 加 料●12,000円(資材代含む)
募集期間●9月11日(木)～10月9日(木)
申込方法●直接来所の上、参加費を納入
◎問合せ/山形県総合運動都市公園公社
ガーデニング教室係 ☎(023)655-5900



☺ 高齢者交流サロン

自由で明るいみんなのサロン

高齢者交流サロン

ナナ・ビーンズ5階(山形市七日町・旧山形松坂屋)

高齢者の皆さんが集い、自由におしゃべりや趣味活動など
を行っていただける場所です。

利用料は無料ですので、どうぞお気軽にお越しください!!

和 室…おしゃべりや囲碁・将棋などの趣味活動の部屋です。

自由にご利用いただけます。

会議室…団体や地域の会合などに貸し出しいたします。

(事前の申込みが必要です)

ロビー…くつろぎのスペースです。



利用料●無 料

開館時間●午前9時30分～午後5時30分

休 館 日●毎週木曜日・年末年始

◎問合せ/山形市老人クラブ連合会事務局 ☎(023)615-3336

お便り・情報をお待ちしています!

皆さんからのお便りや情報をお待ちしています。たとえば…

- 所属・活動しているサークルやグループ・愛好会の紹介
- 大会や発表会・作品展・演奏会などのお知らせ
- サークルやグループのメンバー募集
- バリアフリー住宅についての疑問・質問や新築・増改築の体験談
- これから取り上げてほしい話題や内容
- 「笑顔」を読んでのご意見ご感想

など、何でも大歓迎!! 情報の掲載は無料です。お気軽にお寄せください。

〈住所・氏名・年齢・電話番号をお書き添えください〉

■お便り・情報はこちらまで

創作室ヴェルク 「笑顔」編集室

〒990-2446 山形市白山一丁目2-14-1A ラビットハウス白山

TEL(023)622-5567 FAX(023)622-5428 E-mail:werk@dewa.or.jp

編集室から

はじめまして。『笑顔』の第1号は
いかがでしたか。この『笑顔』は
“はつらつシニア”の皆さんにエール
を送る、山形ではじめてのシニア向
け情報誌です。

「一笑一若」という言葉があるように、
朗らかな笑いは若々しさの秘訣。そ
んな元気にいきいきと活躍するシニ
アの皆さんの素敵な笑顔を紹介して
いきます。年4回の発行ですので、
ぜひご愛読ください。

(ゆ)

◎広告掲載についてのお問合せ・お申込みは「笑顔」編集室までお電話ください。 ☎(023)622-5567

笑顔 No.1 2003年秋号〈季刊〉 2003年9月10日発行

発行所●創作室ヴェルク 編集・発行人●たなか ゆうこ

〒990-2446 山形市白山一丁目2-14-1A ラビットハウス白山

TEL:(023)622-5567 FAX:(023)622-5428 E-mail:werk@dewa.or.jp