

笑顔 彦

えがお

No.3

2004年春号

ご自由にお持ちください。

無料

仲間たち

天童ダンス愛好会「トウインクル」

音楽にあわせてステップも軽やかに

すてきな

ワルツにタンゴ、ルンバにチャチャチャ……リズムにのって軽やかにステップをふむ天童ダンス愛好会『トウインクル』の皆さん。

毎週木曜日、天童市中央公民館で和田一善プロの指導を受けながら、和気あいあいとレッスンに励んでいます。

「23名のメンバーのほとんどが50歳代から60歳代で、みんな楽しく踊ることを目的にしたサークルなんです」と代表の齋藤泰雄さん。



「音楽にあわせて踊るのが楽しい」と皆さん



72歳とは思えないほど若々しい小野鉄雄さん<右から2人目>

72歳とメンバー最年長で、ダンス歴15年の小野鉄雄さんも「ダンスは健康にいいし、ストレッチ解消にもなる」と話し、ピンと伸びた背筋は少しも年齢を感じさせません。

こうしたダンスの楽しさを多くの人に知ってほしいと、毎年、初心者講習会を開催。またチャリティーダンスパーティーを主催して、他のサークルと交流を深め、収益金を寄付するなど社会的な活動も。「自分たちが楽しんでいるダンスを通して、いくらかも地域の役に立てれば」と、笑顔もさわやか。ステップ同様、心も軽やかな皆さんです。

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。

春一番の人気メニュー!



ごまつけめん

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！



- 一、ニラのビタミン ガンや老化を予防
- 一、キムチのカプサイシン 発汗作用が皮下脂肪を減少
- 一、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!



紅しょうが

白菜キムチ

キムチを入れて美味しさ倍増！汗をかきかき健康ラーメン！



山形市十日町4-1-6
TEL023-623-8184

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

山形駅前店
TEL023-623-8812
山形市香澄町1-4-1



昭和16年、天童市生まれ。22歳のときに高校教師の太田勇夫さんと結婚。勇夫さんが山形市山家町で100年以上つづく米酢・味噌・糶の醸造元「太田醸造場」の5代目だったことから、嫁いで以来家業に従事。数年前から「手づくり味噌教室」の講師を務めている。国際ソロプチミスト山形会員。

太田ミチ子さん（62歳）

●手づくり味噌

本物の味と心を伝える… それが私の務め

無添加の手づくり味噌

鉄釜や木樽を使った昔ながらのつくり方で、材料も自家製の米糶と丸大豆と塩だけなんですよ。「いいもの」は受け継ぐ…温故知新ですね。



「スタッフは私の宝物」と太田さん

結婚するまでBG、いまだいうOLだったんですよ。それが、米酢と味噌をつくって100年以上というこの家に、何にも知らないでお嫁にきたでしょ。義父と義母は「この嫁を育てなくちゃ」というので、仕事や商売のことを一から教えてくれましたね。

よく笑う明るい義母で、私はいつも一緒にいたから、みんな婚取りと間違えて…亡くなるまで支えてもらいました。

「この家に嫁いで本当に良かった」と太田さん。長年受け継がれてきた本物の味を大切にしたいと、昔ながらの製法を守っています。

進化する都市空間

有限会社
ナガオカ

▲幕板工事

▲鋼製建具・ガラス工事
(アルミサッシ・スチールサッシ・ステンレスサッシ)

▲ステンレス門扉

▲うまい館勘/スチールパネル工事

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、進化する都市空間の多様なニーズに対応します。

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

「昔、食べた味噌」って
感激するんですよ。

米酢も味噌も昔ながらのつくり方を守って、大豆を煮るのは鉄釜、味噌を仕込む木樽は杉の樽なんです。こういう昔の人の知恵、＼いいもの＼は受け継いでいきたいと…温故知新ですね。

味噌の材料も自家製の米糀と丸大豆と塩だけで、もちろん添加物は一切入れません。鉄釜で煮て柔らかくなった大豆をすりつぶして、塩を混ぜた米糀とあわせて、大豆の煮汁の種水をいれて練って、その味噌を木樽に仕込んで約



大きな鉄釜で大豆を煮込む



つぶした大豆と米糀を練りあわせるのも手作業で

自家製のまっ白な米糀

1年寝かせて熟成させる…昔とまったく同じ方法ですよ。

それにね、愛情を持って、楽しい心でつくと、本当においしい味噌になるの。味噌は生きているんですね。

いま味噌づくりが静かなブームとか。太田さんは数年前から「手づくり味噌教室」の講師も務めています。

味噌はとっても体にいい食品なの。健康や食への関心が高まって、その良さが見直されているんですね。

数年前から「手づくり味噌教室」の講師を務めているんですが、参加した方は、自分で手づくりした味噌を、熟成した後には開けるでしょ。その

時、感動するのが、まず香りです。そして色艶が素晴らしい、コクがあるって驚いて…。年配の方は「これは、本物。昔、食べた味噌ですね」って感激しますね。

学校の総合学習でここに見学に来た小学生たちも、鉄釜で煮た豆をおいしいって…本物がわかるんですね。ですから子供たちのためにも、しっかりと「本物」を守って、きちんと伝えていく…それが使命だと思っていますよ。

「本物」にこだわりつづける太田さんは、とても前向きで、一言も苦勞を語らず、感謝の言葉ばかり。その晴れやかな笑顔は、春の陽に輝く満開の桜のようでした。



昔ながらの味噌のつくり方を指導



Yakuwa Clinic

医療法人 **八 鋤 医院**

内 科
院 長 八 鋤 直

■受付時間 午前 8:00~11:00 午後 3:00~5:30

	月	火	水	木	金	土
8:30~	診察	診察	診察	診察	診察	診察
13:00~	往診	往診	往診	往診	往診	往診
15:30~	診察	診察	診察	診察	診察	診察

*日・木・祝日は休診となります。

☎(0237) 55-3425
村山市楯岡新高田9-24

PARK SIDE FLORIST

パークサイド フローリスト

あなたに贈りたい『花』がある

山形市十日町4-1-7 TEL(023)632-3767

癒やしの空間
ヘアショップ ノア



ヘアデザイナー 堀江俊美

ヘアスタイルやカラー
ハリやボリューム
年齢を重ねるにつれて気になる
髪のこと…
貴女のそんな髪への想いを
「ノア」が素敵にカタチにします。

カタチに

髪への想いを

HAIR NOA NOA
山形市香澄町1-5-10 phone0120-80-8613
営業時間 ●平日10:00a.m.~ ●土・日・祝日9:00a.m.~

植物の生命の輝きを描き
母娘でボタニカルアート展

榎美智子さん・犬飼真佐美さん



犬飼真佐美さん(左)と榎美智子さん(右)

植物を実物大でありのままに、植物学的に正確に描くボタニカルアート。草花や果実の生命の輝きを、絵筆でそのまま写しとつ

たような繊細な作品の前に「いつか一緒に作品展を開きたいねと話していたんですが、こんなに早く実現するとは思いませんでした」と声をそろえる寒河江市の榎美智子さん(59)と、娘の犬飼真佐美さん(30)。この冬、フローラSAGAで、はじめての『母と娘のボタニカルアート展』を開きました。

美智子さんはボタニカルアートを習って6年。



植物の特徴がよく出たモデル探しも難しいとか



「本物そっくり」と驚きの声が織り交ぜられた植物画に

「杉崎紀世彦さん文子さん夫妻の作品展を見て、私も描いてみたくなって、またま近くに、杉崎先生のお弟子さんの藤野まさこ先生

がいらして、教室を開いていたので、それで習いはじめたんですよ。」

お母さんを真似て「ちよつと描いてみた」真佐美さんも、半年ほどして同じ教室に通うように。「娘が描いていると、私も描かなきゃって。二人だから続くんですね」と美智子さん。「親子だから率直に感想も言い合えるし」と真佐美さん。お互いに良きアドバイザー、また良きライバルとして腕を磨いてきました。

その成果を披露した母娘展では、これまで描きためた作品36点を展示。

どの作品も花びらの一枚一枚や細かい葉脈、果実の艶まで、植物の個性や特徴がリアルに描かれ、思わず手をふれたくなるほどですが、「実物と同じ色を出すのは難しいですね」「葉が上手に描けたら一人前といわれますが、私たちはまだまだ」と意欲の尽きないお二人。

「今回の作品展は第一歩」と、つぎへの夢を大きく膨らませています。

「眠れる幸せ」を実感する快適寝具

健康長寿は快眠から

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

街角ポ ル

トレッキングで心身爽快

気軽なハイキングから本格的な登山まで、
いま人気の「トレッキング」をサポートしている
NPOアプルの渡辺さんにお話を伺いました。



アプルス事務局
渡辺 隆之 さん

「いまトレッキングが人気とか。アプルスでも、トレッキングコースは特にシニアの方を超えていますよ。自然を満喫できて、年齢に関係なく誰でも楽しめることが人気の理由ですね。」
ただ一口にトレッキングと言っても、気軽なハイキングから山に宿泊する本格的な登山までさまざまなので、アプルスでは、はじめて参加する方には体力測定をしていただいで、どのレベルの山なら大丈夫かアドバイスをします。
—どのような山に行くのですか？

蔵王や月山、鳥海山といった県内の山はもちろん、乗鞍など県外の名山ツアーも行っています。

体力に自信のない方も楽しめる里山歩きから、登山経験のある上級者向けまで、ルートもバリエーションに富んでいますから、メンバーはその中から好きなプランを選んで参加できるんですよ。

一人で参加しても、山の好きな方同士、すぐ打ち解けますし…。それに、どのプランの場合も、アプルの事務所から登山口まで車で送迎して、ベテランのスタッフが2名以上ついて引率しますから、安心して参加できるという方が多いですね。

—参加者の感想はいかがですか？
皆さん、山を歩くと「心も体もリフレッシュする」とおっしゃいますね。山から見る景色の素晴らしさに感動して「思わず涙が流れた」という方もいました。
—自然のパワーは「元気の素」ですね。ありがとうございます。



NPO生涯スポーツ振興会
APLS (アプルス)

昭和52年発足の総合型地域スポーツクラブで平成13年よりNPO法人として活動。スポーツでも誰でも好きな「場」と「機会」を提供し、「生涯スポーツ」の環境づくりに取り組んでいる。

体力に合わせて楽しく無理なく



Let's enjoy trekking



満開の桜を楽しむ、宮城県柴田町の船岡城址公園と一目千本桜ウォーク



地元の第一発見者の案内で行く「最上巨木ツアー」



ニッコウキスゲがきれいな裏磐梯の避暑地・雄国沼



月山の八合目から鳥海山を望む大パノラマは、息をのむほど



5月下旬、月山の原生林を歩く「若ブナめぐり」。心が癒されます!!



北アプルス槍ヶ岳での御来光。登った人にしか味わえない感動風景!!



10月中旬、地元の方に案内していただいた乗鞍高原

▲アプルのトレッキングコースに参加するには…

①アプルスが運営するアスリートクラブ山形に入会

- 入会金 3,000円 (家族単位)
- 年会費 3,000円

②トレッキングコースを選ぶ

- コース費 4,000円 (年間)
- プランごとの参加費 (交通費・宿泊費など)

③好きなプランを選んで参加

- 日程 毎月、土日祝祭日3~4回
平日1~2回
名山ツアー一年2回程度



改修前は和式便器と男性用小便器が

和式便器で、ご主人一人では使用できなくなり、奥さんが介助するにもスペースが狭いことから改修することに。

改修後は、トイレの環境を整えることも大切です。山形市のSさん夫婦は、ともに80歳代で二人暮らし。ご主人が自宅で転倒してケガをし、介護保険で要介護3と認定されました。Sさん宅のトイレは

洋式便器に交換し手すりを設置

私たちが普段、何気なくトイレに行きますが、排泄は人間としての尊厳にも関わること。もし身体が思うように動けなくなっても、トイレはできる限り自立して使いたいと、誰もがそう思いますね。そのためには、トイレの環境を整える



福祉住環境コーディネーター
たなか ゆうこ

**トイレの環境を整え
自立して使える配慮を**



洋式便器に交換し、手すりを設置した改修後のトイレ

まず、寝室からトイレまで安全に行けるよう、廊下に手すりを取り付け、6センチあったトイレ出入り口の段差を解消。便器も、楽な姿勢で用がたせる洋式便器に交換し、壁の両側に、トイレ内での動作を助け身体バランスを保つ横手すりとしてL字型手すりを取り付けています。

トイレの使用で「生きる意欲」も

改修後、トイレが使えるようになったご主人は「生活が楽しくなった」と喜び、奥さんの負担も軽くなったとのこと。Sさん宅のように、「寝たきり」を防ぎ「生きる意欲」にもつながった改修は、バリアフリー化の好例といえるでしょう。元気な方も、年齢とともにトイレに行く回数が増え、夜中にトイレに起きることも多くなってきました。

トイレは日常生活に欠かせない場所。いつも安全に安心して使えるよう、トイレの環境を一度見直してみませんか。

●トイレ改修工事・写真提供/バリアフリー住宅相談所(山形市沼木)

「夢の桜街道」写真コンテスト 作品募集

ふるさと山形の美しい春の風景を写した力作をお待ちしています。

- テーマ●
- 1) 桜を中心に水辺(川・海・湖沼など)および山が含まれる作品。
 - 2) 山形県内で撮影したものに限り。

- 応募について●
- 1) 応募サイズ 4つ切り(高校生以下の部はサービス版でも可)
 - 2) 応募方法 応募用紙に必要事項を記入し写真裏面に貼付のうえご応募ください。
(応募用紙の必要な方は、下記の事務局までご連絡ください)
 - 3) 応募締切 平成16年5月31日(必着)
 - 4) 注意事項 応募作品は未発表、自作品に限り。デジタルカメラで撮影した作品は応募できません。その他、詳しくは事務局までお問合せください。

各賞	最優秀賞	1点	賞状および賞金10万円
	優秀賞	2点	賞状および賞金3万円
	入賞	15点	賞状および賞金1万円
	佳作	数点	賞状および賞金3千円
	高校生以下の部	5点	賞状および図書券(5千円相当)

【応募・問合せ】
美しい山形・最上川フォーラム事務局(山形県文化環境部文化振興課内)
TEL: (023) 630-2284 FAX: (023) 624-9908

健康と食のふたね!

お昼の料理 金額4品 2,000円
 旬の旬の料理 料理4品 3,000円
 その他... 金額... 料理... etc...
 手作り... 料理... 金額...
緑日食のおもてなし
 エビスビール 1杯サービス!
 山形市七丁目2-3-4
 023-624-3257
 きんぎょのホームページ見てね! <http://ekingyo.fc2web.com>

**NHK文化センター山形教室開設5周年記念
作品展示会とステージ発表会**

受講生が日頃の学習の成果を披露します。

◆**作品展示会**

手工芸・書道・絵画・写真・フラワーなど、
およそ75講座800点を展示
4月3日(土)・4日(日) 午前10時～午後6時
ギャラリーなな
〈山形市七日町ナナ・ビーンズ6階〉

◆**ステージ発表会**

音楽・ダンス・舞踊・マジックなど、およそ
50講座550人が参加
4月10日(土)・11日(日) 午前10時～午後6時
山形市中央公民館ホール〈アズ七日町6階〉

- 入場料／展示会・発表会とも無料
- 問合せ／NHK山形文化センター
☎(023)628-1515

真砂秀朗「星の神話さがし」コンサート

この星に生きる自分のアイデンティティーを
探す旅、その旅で出会った風土の中で育まれ
た楽器に魅了され体験するところから始ま
った、真砂さんの音楽活動。風のように旅する
音～インディアンフルートの音色に心の原風
景や、あなたの神話を見つけてみませんか？

5月2日(日) 午後1時開場・1時30分開演
文翔館・議場ホール

- 入場料／一般 3,000円(当日3,500円)
小学生以下 1,000円 全席自由
- 問合せ／迦哩迦 ☎(023)633-0518

**第30回斎藤茂吉記念全国大会
記念シンポジウム「斎藤茂吉と現代短歌」**

日本を代表する歌人・斎藤茂吉。没後50年を過
ぎて今なお多くの人の心をとらえてやまない、
その作品の魅力について語り合います。

5月16日(日) 午後2時30分～
上山市体育文化センター・エコーホール
進行：小池 光氏 歌人「短歌人」
パネリスト：島田 修三氏 歌人「まひる野」
花山多佳子氏 歌人「塔」
河田 育子氏 歌人「音」

- 入場料／無料
- 問合せ／斎藤茂吉記念館 ☎(023)672-7227

**寒河江市 市制施行50周年記念事業
花と緑に囲まれた 潤いある暮らし
花咲かフェア IN さがえ**

花と緑に親しむ楽しいイベントが満載です。

6月12日(土)～30日(水)
午前9時30分～午後6時
寒河江市・最上川ふるさと総合公園

- ◆**さがえ花咲か工房**
花緑を体験するフラワーアート教室など
- ◆**花交流の部屋**
花緑を素材やテーマにした出展ギャラリー
- ◆**ステージ催事**
アーティストのコンサートや大道芸など
- 入場料／無料
- 問合せ／花咲かフェア IN さがえ実行委員会
(寒河江市役所 花・緑・せせらぎ推進課内)
事務局 ☎(0237)86-2111(内線341)

ふれあいサロン

山形市 霞城俳句会の皆さん



☺ 霞城俳句会の皆さんから、この1
月に開催された俳句展の写真をお
寄せいただきました。私も俳句展
で、色紙や短冊にしたためられた
皆さんの俳句を鑑賞しましたが、
心を五七五の17音に表現する俳
句は、とても奥の深い世界ですね。

「100年の信頼」

ビルケンシュトックは、
足の解剖学に
基づいて、
自然な足型に
忠実に
作られて
います。



**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◎10:00a.m.～7:00p.m. 定休日◎毎週火曜日

古法 醸造

仙
オオタの
味
道
場
手造り

ヤンベの玄米酢



煮こみ用の鉄釜

無添加
米こうじ手造り味噌
本鉄釜煮こみ
由緒あるほんものの味！

太田酢造場

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

絵てがみ

あなたも描いてみませんか!!

新婦人「絵てがみサークル」会員募集

心なごむ絵に一言添えて、気持ちを伝える「絵てがみ」。毎日の生活の中で感じたことを、感じたままに、自由に描く「絵てがみ」を、あなたも楽しんでみませんか。

開催日●毎月第1・第3火曜日(月2回)
午前10時～12時

場 所●山形市南部公民館

◎問合せ/藤本トミ子

☎(023) 632-3696
または 631-3286



社交ダンス

楽しく健康づくりしましょう!!

「サークル元木」(社交ダンス)会員募集

中高年齢層の生涯スポーツとして、健康づくりと健康維持とで、明るい地域づくりを目的として、連合会の「社交ダンス」を学習するサークルです。

練習日●毎月2回 金曜日 午後7時30分～9時30分

場 所●山形市元木公民館 3階講堂

対 象●概ね50歳以上の方、ダンスを初めてする方、

どなたでも参加できます。

*初心者でも簡単に覚えられるよう優しく指導します。

*最初から楽しく美しく踊る集団指導方式で学習します。

*覚えたいが難しく困っている方、前に習ったが途中でやめられた方でも、最初から指導します。

◎問合せ/宇野 ☎(023) 623-6346



めざせご長寿 健康かるた

「よく学び よく笑う人 脳元気」「物忘れ したから何だ 気にするな」など、ユーモアたっぷりの言葉とほのぼのとした絵で、健康や長寿のコツをまとめた『めざせご長寿 健康かるた』。48枚の文字札に書かれた言葉は、どれもクスッと笑いがこぼれたり、なるほどと思わずうなずくものばかり。札も大きめで使いやすく、誰でも楽しく「かるたとり」しながら健康のイロハが身につくそうですよ。

『めざせご長寿 健康かるた』を購入するには…

- *近くの書店に注文すると取り寄せてもらえます。
- *発行所のグランまま社に直接注文し、直送してもらうこともできます。ただし、その場合は別途送料がかかり、注文した方の負担となります。

●定 価 1,890円(本体1,800円+消費税90円)

●問合せ (株)グランまま社

TEL (03)3439-2301 FAX (03)3439-9675



P . R E S E N T .

『めざせご長寿 健康かるた』を
抽選で1名様にプレゼント!!

■応募方法

はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・本誌についての感想をご記入のうえ、下記宛て応募ください。

〒990-2446
山形市白山1-2-14-1A
創作室ヴェルク「笑顔」編集室

締切◎5月31日(当日消印有効)
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

初市や迷路だったと三才児
かまくらに遊べよ山の七つの子

童心句心 金子 重徳さん
雪だるま手足出なくて起きられぬ

海面活性剤を使っています。アレキギーの方にも安心してお使いいただけます。



エバメル ゲルクリーム 180g/3,675円

資料ご請求の方に

ゲルクリーム

トラベルサイズ

を、もれなくプレゼント

お申し込みはお名前・ご住所・電話番号・年齢を明記の上、ハガキ又はFAXで(株)健康デザイン「笑顔」係まで。

株式会社健康デザイン <http://www.kenko-d.co.jp>
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-21 九段アイレックスビル6F
フリーダイヤル 0120-775-669 / Fax.03-5216-7620



ある肌のまま朝を迎えられるのである。水の精なのだ。どんなに乾いた空気の中でも「エバメル」ゲルクリームの防護があれば、全く変わりなくしっとり潤いの

水の精のような「エバメル」ゲルクリーム——桐島洋子 心如水(心は水の如し)というのが最も好きな言葉の一つだが、「エバメル」ゲルクリームはまさにこの言葉を物質化したような化粧品である。これは色もなければ香りもなく、その他もろもろの余計なお世話も一切無しで、ひたすらに潤いだけをたっぷりと与えてくれる透明な

エバメル「ゲルクリーム」は生体エネルギー水(写真や天然成分を蒸発しにくいゲル(粘質)状にした保湿クリーム。成分の80%が水でできたゲルクリームでお肌が元気に生まれ変わるのを実感できます。

お肌に油は不要、必要なのはお肌を潤す水です。水のクリーム、エバメル「ゲルクリーム」。



◎お便り・情報をお待ちしています。情報の掲載は無料です。どうぞお気軽にお寄せください。