

# 重ねた年月、刻んだ年輪 百年目の寿

大正・昭和・平成一。  
3つの時代を駆け抜け、歩んできた1世紀の軌跡。  
たくさんの人たちの笑顔に囲まれて、  
100歳の誕生日を迎えた6人を紹介します。

## 阿部イサミさん

Abe Isami



花泉町花泉  
大正6年6月5日生まれ

20歳で得二さんと結婚。子供が5人、孫が12人、ひ孫が12人います。花泉駅前て日用品などを販売。夫と二人三脚で店を切り盛りしまし

た。「心配りのできる人」と評判のイサミさん。長寿の秘けつは「よくよくしないこと。「みんなに祝ってもらってとても幸せ」と笑顔を見せました。

## 岩淵ヨシ子さん

Iwabuchi Yoshiko



大東町大原  
大正6年6月5日生まれ

18歳で義雄さんと結婚。主に養蚕などで生計を立てました。子供が5人、孫が4人、ひ孫が6人います。長生きの秘けつは「いつも笑顔

絶やさないと話します。長男の賢守さん(80)は「詩吟が好きで、はかま姿で舞台に立つ姿を思い出す」と当時を振り返りました。

## 菅原タツさん

Sugawara Tatsu



舞川  
大正6年6月15日生まれ

タツさんは25歳に、子之吉さんと結婚。子供が2人、孫が4人います。農業を手伝ったり、工場で働いたりして家計を支えました。

誕生会には家族や友人が駆けつけ、盛大に100歳を祝いました。タツさんは「皆に祝ってもらってうれしい」と目を細めました。

## 佐藤ちよさん

Sato Chiyo



室根町矢越  
大正6年5月13日生まれ

昭和13年に榮一さんと結婚。3人の息子を養うため、がむしゃらに働きました。歌や踊りが好きで、テレビの歌番組を見ながら一緒に

歌ったり、人前で披露したりしました。孫の雅弘さん(53)は「引き続き穏やかに過ごしてほしい」と話していました。

## 細谷ハルへさん

Hosoya Harue



萩荘  
大正6年5月18日生まれ

大船渡市で4人きょうだいの長女として生まれました。定置網の頭領だった夫の丹治さんと共に、イカ、昆布、ウニやアワビなどの漁業

に携わりました。はんでんや漁で使う作業着を繕うなど、手先が器用だったハルへさん。今の楽しみは、ひ孫の成長を見守ることです。

## 藤野カノエさん

Fujino Kanoe



千厩町奥玉  
大正6年5月19日生まれ

昭和12年に正一さんと結婚。子供が2人、孫が4人、ひ孫が2人います。農業や養蚕などで生計をたてました。字を読むことが好きで、今でも

新聞を読むことが日課です。次男の正孝さん(69)は「今の生活を続けながら、穏やかに長生きしてほしい」と願っていました。



元気のひみつ Voice  
Chida Tomoshige  
千田朋成さん  
山目 83歳

## 人を笑わせることが生きがい

「いわいの里ガイドの会」の顧問を務めています。「語り部部会」に所属し、7年前から市民センター、老人クラブや介護予防教室で「昔語り」を行っています。話すのは自分が子供のころ、親から聞いた一関やその周辺の昔話。方言独特の口調や表現で臨場感たっぷりに話します。相手の年齢などに合わせて方言の解説を入れるなど、工夫もしています。

「昔語り」を行うときは、相手を笑わせることを心掛けています。「西行法師」や「ふるだ」などの面白おかしい演目に自分なりの形容詞や間を取り入れ、会場の笑いを誘います。

笑うこと、笑顔でいることが一番の健康の秘けつだと思います。私の昔語り公演は、来年100回を迎えます。これからも、命ある限り語り部を続け、皆さんを笑わせたいです。

## 市民健康講座

◇日時・内容：①7月6日(水)13時30分～15時・【講話】喫煙と「がん」の話 健康いちのせき21計画(がん)  
②7月20日(水)10時～13時・調理実習 免疫力を高めるレシピ、食育計画、口腔ケアについて◇場所：一関保健センター◇申し込み：②7月13日(水)まで◇費用：②500円程度  
健康づくり課(一関保健)

## 7月の栄養相談

◇日時：7月10日(月)、7月24日(水)9時～16時◇場所：一関保健センター◇内容：離乳食の進め方や生活習慣病を予防する食事や栄養について健康づくり課(一関保健)

## 食生活改善推進員養成講座

食生活や健康づくりなどの知識や技術を学び、健康づくりのボラ

ンティアを養成します。

◇実施期日：8月1日(火)、8月23日(水)、9月6日(水)、9月26日(水)の9時30分～15時30分◇場所：一関保健センター◇費用：無料◇対象：定員：市内在住者・先着40人◇申し込み：7月3日(月)～7月7日(金)健康づくり課(一関保健)

## フリースペースひだまり

◇日時：7月3日(日)13時30分～16時◇場所：一関勤労青少年ホーム茶話会や勉強会など健康づくり課(一関保健)

## アルコール家族教室

◇日時：7月4日(日)14時～16時◇場所：県立南光病院◇申し込み：事前に電話で健康づくり課、各支所保健福祉課

## 傾聴サロン

◇日時：7月18日(水)10時～11時30分◇場所：一関保健センター健康づくり課(一関保健)

## 50人未満の小規模事業所が対象の健康相談

◇日時・場所：①7月6日・商工会議所千厩支所 ②7月13日、20日、27日・一関市医師会事務所 \*いずれも①、時間は13時～15時  
健康づくり課(一関保健) ☎5110/FAX ☎29955

## 29年度第2回 一関パーキンソン病教室

非運動症状、運動療法や暑い季節の注意点について話します。  
◇日時：7月22日(土)13時30分～15時30分◇場所：市総合体育館 岩手病院 ☎22221

## 健康 コラム がん検診を受けましょう 文・健康づくり課

検診とは、ある特定の病気にかかっているかどうかを調べるために診察・検査を行うことです。

検診を受けることで、自覚症状が出る前の体の変化にいち早く気付くことができます。

検診を受ける最大のメリットは、病気を早期に発見できること。早期治療によって、がんなどの病気で死亡する人を減少させることができます。

がんは男性の2人に1人、女性の3人に1人がかかる可能性があるといわれているほど身近な病気です。しかし、がんは治せる時代になっています。

がんの早期発見・早期治療のため、定期的ながん検診は何よりも重要です。市は、検診を受けやすくするために、土日の日程や託児サービスを設けています。健康のために、がん検診を受けましょう。

## 7月の4歳5歳歯科健康診査

7月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には6月末に受診券を郵送しています。体調不良などで7月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	25年1月生まれ
5歳歯科健診	24年1月生まれ

## 子育て支援課(一関保健センター内)

## 8月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
7月	大東保健センター	10:00～12:00	2
	東山支所保健福祉課	13:30～15:30	2
22日	一関保健センター	10:00～12:00	4
		13:30～15:30	
28日	花泉支所保健福祉課	10:00～12:00	2

健康づくり課(一関保健センター内) または各支所保健福祉課

## 7月の献血カレンダー(400ml限定)

日	献血会場	時間
9日	イオンスーパーセンター一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
10日	(株)伸原工業所 東北工場	9:30～10:30
	一関市役所川崎支所	11:30～13:00
11日	(株)薬王堂 岩手川崎店	14:30～16:30
	東里工業(株)	9:30～10:30
11日	(株)柴宿ファッション	11:30～13:00
	千住スプリングラー(株) 岩手事業所丸森工場	14:30～16:30
23日	イオン一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
24日	一関地区合同庁舎	9:00～12:00
		県立磐井病院
25日	一関市役所千厩支所	9:30～11:30
		県立千厩病院

\*天候などにより、時間や会場が変更になる場合があります

健康づくり課(一関保健センター内)