

2024.7月号 無料配布
【月刊250号】次号/7月28日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行: KOHOメディア株式会社
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビネビル
メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/大森ふじお/太田有紀/及川知史

元気をつくる情報紙 シニアズ

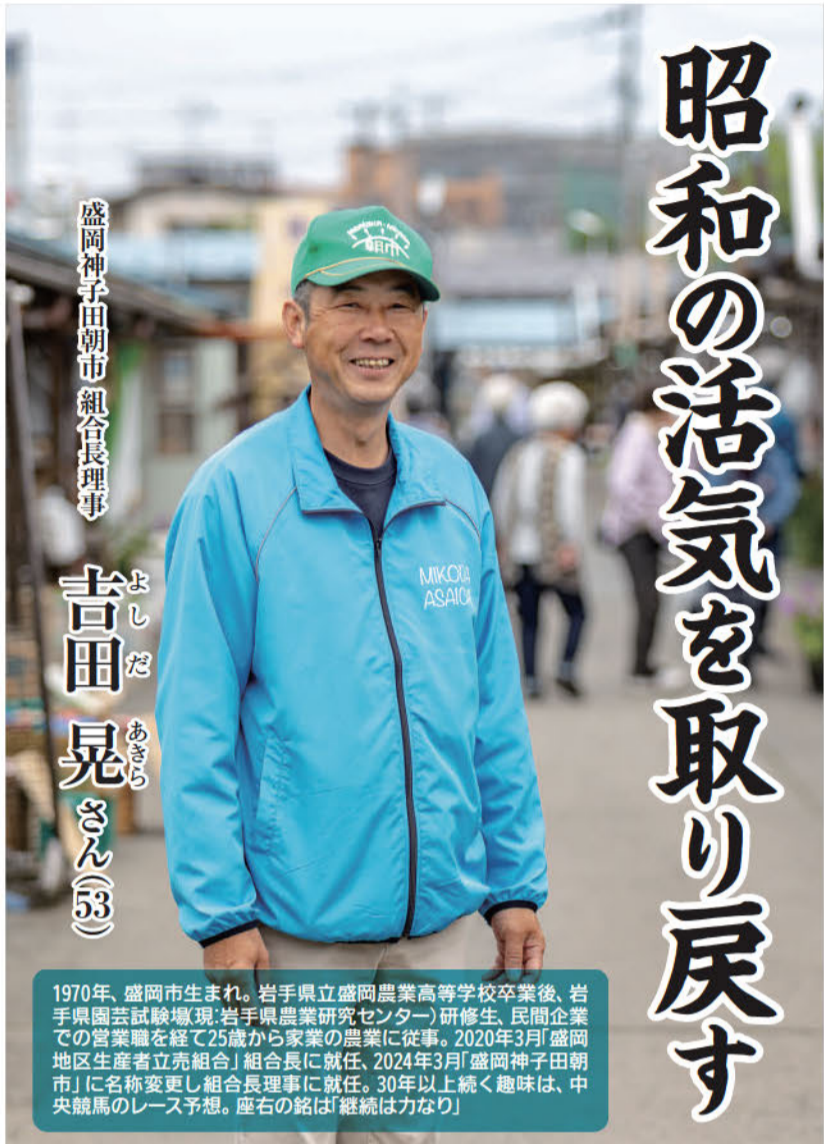
Seniors

シニアズホームページ <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

あったかいグループ
齊藤会員の今月の一書
失敗は試練 成功も試練

ホームページリニューアル
グループ全20事業が変える地域の笑顔

三協メディケア 検索



盛岡神子田朝市組合長理事

よしだ あきら 吉田晃さん(53)

1970年、盛岡市生まれ。岩手県立盛岡農業高等学校卒業後、岩手県園芸試験場(現:岩手県農業研究センター)研修生、民間企業での営業職を経て25歳から家業の農業に従事。2020年3月「盛岡地区生産者立売組合」組合長に就任、2024年3月「盛岡神子田朝市」に名称変更し組合長理事に就任。30年以上続く趣味は、中央競馬のレース予想。座右の銘は「継続は力なり」

昭和の活気を取り戻す

半世紀の歴史を刻む 盛岡神子田朝市

お釣りを渡したりね。昔はみんなそれが当たり前でした」と吉田さん。「夏休みに自分ですべての野菜を収穫して、朝市で売ったり、朝からラーメンを食べたり、とにかく朝市に来るのが楽しみでした」と笑顔を見せます。

「神子田の前は、南大通でやってたんです」と吉田さん。しかし、1968年に盛岡市津志田に「盛岡市中央卸売市場」が開場し、南大通にあった「盛岡中央青果」外郭の直売所は閉鎖に。「うちも含めて農家は売る場所を失ったわけですね。当時27名の農家で『盛岡地区生産者立売組合』を作り、南大通の『セブンイレブン』のあたりで朝市を始めたと聞いています。農作物をのせたリヤカーの脇に立って売る『朝市』は大勢の客でにぎわい、より広い場所を求めて1977年に神子田に移転しました。「当時の組合長や理事は、昔ながらの風景が残っています。」

果樹農家の長男に生まれた吉田さんは、子どもの頃から「朝市」に出店する祖母の手伝いをしてきました。「子ども、孫がお客さんに会いに来てくれるのは、とても嬉しかったです。」

「朝市」誕生から約50年が経ち、57名いた組合員は2020年には106名まで減少。「高齢化で農家の数が減り続け、そこに感染症の流行が重なって、朝市は潰れると思われていたでしょうね」と吉田さん。出店者も来客数も減り、空きスペースが目立つ状況に「組合は世代交代を進め、70、80代が中心だった理事を50代中心に刷新したい」といいます。思いもよらず組合長に抜擢された吉田さん。若い理事たちと集まり、話をした時に意見が一致した。「昔のような朝市に戻したい」という思いでした。意思を固め、やってみようという思いで、若くは、若い組合長を受け入れられない出店者も多く、挨拶をしても返ってこない日々が続きました。

「経験もない若造に何ができるんだ」という厳しい視線は感じましたが、昔の活気ある朝市を取り戻したいとがんばりました」と吉田さん。この熱意に賛同する会員も少しずつ増え、同じ志のもと「朝市」の立て直しが始まりました。そんな矢先、新型コロナウイルスの影響で全国的にイベントが中止になっていきます。朝市も決断を迫られる中、吉田さんは十分な感染対策の上で、営業を再開しました。「そしたら、休業する店が多かったこともあり、連日千人以上の方が足を運んでくれたんです。コロナ前の約2倍の来客で、盆と正月が一緒に来たような不思議な状況でした」と状況が変わっていったと話します。

このにぎわいを継続するために、空きスペースを埋めなければならぬと、地元テレビ局の番組に組合長自ら出演し「今の朝市にはないようなお店に来てほしい」と出店者を募集。「放送後、問い合わせが殺到して、呉服店、美容室、マツサージ、リフォーム、スイーツと次々と店が増えていきました。現在は、組合員数も約150名まで増加し、コロナ禍にも関わらず売上も来客数も大幅アップのV字回復を遂げました。「2年目くらいから出店者の方から感謝の言葉をいただくようになり、少しは認めてもらえたのかな」と吉田さん。出店者の笑顔を見ると「今日も朝市は元気だな」と嬉しくなるといいます。

子どもの頃、上野の「アメ横」に行った時の記憶が鮮明に残っているという吉田さん。こつた返す人ジャンルを問わない豊富な店、そして活気。「神子田の朝市は、煙突から煙が出て昭和にタイムスリップしたような雰囲気がいっぱいですよ。この昭和感を残しつつ、アメ横のような活気ある朝市にするのが私の夢」と話します。昭和の風景の中に今どきのスイーツが並び、ギャップを楽しむ若者や家族連れ、海外からのお客さんも増えているとのこと。「盛岡の台所」として長年親しまれてきた「盛岡神子田朝市」は観光地としても注目され、世代を超えて交流できる場所に進化しています。顔を合わせると話せる機会が減った今だからこそ、早起きをして人の温もりあふれる「朝市」に足を運んでみてはいかがでしょうか。

ピンチを逆手に 期待以上のV字回復

めなければならぬと、地元テレビ局の番組に組合長自ら出演し「今の朝市にはないようなお店に来てほしい」と出店者を募集。「放送後、問い合わせが殺到して、呉服店、美容室、マツサージ、リフォーム、スイーツと次々と店が増えていきました。現在は、組合員数も約150名まで増加し、コロナ禍にも関わらず売上も来客数も大幅アップのV字回復を遂げました。「2年目くらいから出店者の方から感謝の言葉をいただくようになり、少しは認めてもらえたのかな」と吉田さん。出店者の笑顔を見ると「今日も朝市は元気だな」と嬉しくなるといいます。

MS&AD

三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店

保険の相談は **019-623-2400** 担当 飛木田

盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
保険に関することなら何でもご相談ください

おおふなぼーと

大森ふじお 盛岡生活文化研究室

開業40周年を迎えた三陸鉄道に乗り、ぶらシニアの旅に。盛岡でバスに乗り換え、無人の大船渡駅で降りて降りてみました。目の前には大きな施設、防災・観光・交流のおおふなぼーと(大船渡市防災観光交流センター)。中に入ると、目に飛び込んできたのは、佐々木朗希投手の大きな写真。大船渡のスーパースターは次の大リーグ候補、市民の大きな期待を感じました。

センター内には観光パンフレットのほか何とシニアズも。事務所の方に声をかけると大船渡市観光物産協会の佐藤敬生事務局長が対応。「オープン時からずっとシニアズは置いてあります。40年、展望デッキからは大船渡港が一望でき、気分爽快でした。地元民の集いの場からスタートし、暮らすように旅する、ぶらシニアらしい旅になりました。」

大森ふじおのシニアナビ

シニアのぶら旅・ぶらシニア

～おおふなぼーとからスタート～

各地のシニアの方にも来てもらいたい」と話していました。2階は、和室、自習室や防災・震災関連の本、絵本などが並び、「大船渡ファミリーの茶の間」なそうだ。運営は、認定NPO法人おはなこりりん(江刺由紀子理事長)。

江刺理事長から紙芝居製作、読み聞かせなどの活動が盛んだと話伺い、子どもやシニアに寄り添う運営姿勢に納得。誰でも利用しやすいよう開館時間が午前9時からなんと午後10時までとなっていました。展望デッキからは大船渡港が一望でき、気分爽快でした。地元民の集いの場からスタートし、暮らすように旅する、ぶらシニアらしい旅になりました。」

本社仙北店が7月21日(日)に1周年イベント開催!
7月に車を買うなら見逃すな!

ANNIVERSARY celebration

来場特典や成約特典をご用意しております。皆様のご来店をお待ちしております。

盛岡日産モーター 本社仙北店 Tel.019-681-6623 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

車の悩みは盛岡北店へ! お客さまにとって愛すべき1台と一緒に探しましょう!

盛岡日産モーター 盛岡北店 Tel.019-641-5321 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

親切丁寧に対応します! 安全・快適にお乗りいただくためにサポートします!

盛岡日産モーター 本店 Tel.019-611-1123 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

パステル館店長の文具発見



平金商店 藤原店長

マーブルうちわで涼やかに

急に気温が高い日が続く。マーブルング液を垂らし、ロート紙を一度沈めます。ようになりました。今回は夏に欠かせないアイテム「うちわ」をマーブルングで彩ってみましょう。

マーブルングとは、水に①トレーに水を入れ、フタの上にマーブルング液を



①うちわ BSS ¥137 ②マーブルング液 墨運堂 ¥1,100 ※価格はすべて税込 ③水を入れたトレー ④ふきんやティッシュペーパー ⑤②にセットで入っているフロート紙



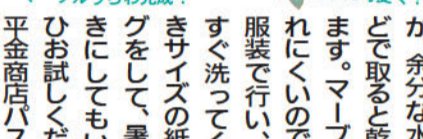
【作り方2】必ずフロート紙の上に垂らそう!



【作り方3】いろんな色を組み合わせよう!



【作り方4】好きな模様ができたらフロート紙を避けよう!



【作り方5】できた模様のところにうちわを密着!

⑤好きな模様の部分のうちわを密着させます。模様を写し取れたら乾燥させます。2時間くらいで乾きました。余分な水分を新聞紙などで取ると乾きが早くなります。マーブルング液はとれにくいので汚れてもいい服装で行い、目に入ったらすぐ洗ってください。はがきサイズの紙でマーブルングをして、暑中見舞いはがきにしてもいいですね。ぜひお試しください。

平金商店パステル館

垂らして色を広げます。
③別の色をフロート紙の上に垂らします。
④②③を繰り返します。爪楊枝などで模様を描いてもOKです。

美藤のお弁当がパワーアップ

盛岡近郊エリアの特産物が盛りだくさん



感謝の気持ちを伝えるため一品一品丁寧に、上質な旬の味を届けてくれます

創業して80年近い仕出しの老舗「美藤」。一品一品が豪華なお膳料理から、こだわりのおかずが詰め込まれたお弁当まで幅広く展開しています。「松風」「水月」「岩手山」の三段折弁当シリーズは3年で25万食以上を売り上げた実績を誇り、特に「岩手山」はファンが

多く、根強い人気となっています。盛岡市の食と農の魅力が輝く一品に送られる「美食王国もりおか」の認定マークも付与され、一つの食材を丁寧に、素材のおいしさが存分に引き出されたポリウムたっぷりのお弁当になっています。そして使用されているお米ももちろん盛岡産。五つ星お米マイスターが精米した特A米の銀河のしずく

お刺身のしょうゆには脳卒中が多い岩手県を考慮し、減塩対策しょうゆ「いわて健民」を採用。食べる人を喜ばせ、笑顔にしたいという気持ちが添えられています。岩手を愛する美藤が丹精込めて作り上げた「岩手山」。地元の魅力たっぷりのお弁当になっていきますので、家族や仲間と一緒に味わってみませんか。

感謝の気持ちを伝えるため一品一品丁寧に、上質な旬の味を届けてくれます

美藤
盛岡市上田3-7-26
TEL: 019-653-1421
予約時間 9時~19時

7/24(水)は土用の丑の日

国産うな重 4,200円(4,536円 8%税込)

国産鰻蒲焼 4,000円(4,320円 8%税込)

岩手山は盛岡近郊の特産物が盛りだくさん!

水月 3,500円
岩手山 2,000円

美藤
019-653-1421
info@mifuji-morioka.com

お茶会、着物女子会、成人式...

通常料金プラン	成人式料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900
セット ¥4,400	セット ¥4,950
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400

山田美容院
019-654-0007

今回は「ストレージ」について学びました。今回は「オンラインストレージ」について掘り下げたいと思います。

前回は「ストレージ」に自分の倉庫を借りて、もて写真などが消えること(写真などのデータ)を預けるということですね。またの名を「クラウドサービス」ともいいます。

ネット上にデータを預けることの利点。一つは、ご自身のスマホの容量以上にたくさんデータを預けられること。もう一つはスマホが壊れてしまった時、よそに預けたデータをまた保存し直すことができることです。つまり、スマホが壊れてしまっ

シニア向けのスマホ講座②

オンラインストレージとは

お金を例に挙げてお話ししましょう。例えば、お家に泥棒が入ってしまったとき、タンス預金をしていたらそれは盗まれてしまうかもしれません。銀行に預けていたら、それは盗まれることはありません。必要分だけ引き出すこともできます。大切なデータを預けるためにも、インターネット上にデータを預けることを私はおすすめいたします。

次回もストレージについてご説明したあと、今度はBluetooth(ブルートゥース)について触れていきます。

私自身は、課金をして複数のクラウドにデータを預けています。ご参考までに。

デジタル活用支援員 安城 亜美

一般社団法人 トナリノとは
「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホや、パソコンの講座をしております。今回はこのシニアズなかでスマホ講座を展開させていただきます。

UNION 3つの約束

- 1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテインメントへ進化させていく。
- 2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。
- 3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。

GROWING UP
UNION GROUP

ユニオン サ・プライム二戸
ユニオン サ・プライム上室
ユニオン サ・プライム太子堂
ユニオン沼宮内
ユニオン西根
ユニオン北上
ユニオン宮古
ユニオン磯城
ユニオン山田

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康 おやじごはん

【第31回】エビとキクラゲと卵のふわふわあんかけ丼



【作り方】

1 カット野菜を好みのサイズに切る。火の通りが良くなるように均一の大きさに切る。

2 万能ネギは小口切り、ミツバは2cm程度に切る。鶏もも肉を一口大に切る。

3 鍋に水、カット野菜、鶏もも肉、キクラゲ、むきえびを入れて火にかけ、調味料を加えて弱火にする。

4 卵を溶き、油を引いたフライパンに卵を薄く広げる。完全に焼かず、とろとろの状態③の鍋に入れる。

5 水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。

6 ごはんを器に盛り、とろみをつけた具材を盛り付ける。万能ネギ、ミツバ、紅

あんかけで減塩に挑戦

「のどがよいあんかけ料理。とろみが料理の温度を保つとよく言われますが、味付けしたあんが食材とよく絡むことからうま味を感じやすくなる特徴もあります。今回紹介するふわふわあんかけ丼でいつもの調味料の量を減らして、減塩料理に挑戦してみよう。」

【ポイント】

① 魚介類を水道水でよく洗って菌を洗い流す。

② 魚介類に使った調理器具類や魚介類に触れた手指はよく洗浄・消毒する。

③ 魚介類を調理したまな板で、野菜などを切らない。

④ 夏季の魚介類の生食は十分注意し、わずかな時間でも冷蔵庫で4℃以下に保存する。(低温で増殖は抑えられるが、凍結しても短期間では死滅しない)

⑤ 冷凍食品を解凍する時は解凍庫や冷蔵庫を使う。

⑥ 加熱調理する場合は中心部まで充分に加熱する(60℃、10分以上)。

【ポイント】

① 魚介類を水道水でよく洗って菌を洗い流す。

② 魚介類に使った調理器具類や魚介類に触れた手指はよく洗浄・消毒する。

③ 魚介類を調理したまな板で、野菜などを切らない。

④ 夏季の魚介類の生食は十分注意し、わずかな時間でも冷蔵庫で4℃以下に保存する。(低温で増殖は抑えられるが、凍結しても短期間では死滅しない)

⑤ 冷凍食品を解凍する時は解凍庫や冷蔵庫を使う。

⑥ 加熱調理する場合は中心部まで充分に加熱する(60℃、10分以上)。

食中毒に気を付けよう②



小田原アクティ管理栄養士 山崎久美子

【ポイント】

① 前日の調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる。保管は小分けしてから急激に冷却する。

② 食品を加熱した時は、菌の発育しやすい温度を長く保たないように注意する。

③ ジメジメした暑い日の調理・保存は特に注意しましょう。

【ポイント】

① 前日の調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる。保管は小分けしてから急激に冷却する。

② 食品を加熱した時は、菌の発育しやすい温度を長く保たないように注意する。

③ ジメジメした暑い日の調理・保存は特に注意しましょう。

でも増殖。菌が芽胞型に移行するとエンテロトキシン(毒素)が産生されます。カレシ、シチュー、スープなどの煮込み料理や麺つゆなどが原因となることが多いです。約6〜18時間(平均10時間)潜伏し、症状は腹痛、下痢、特に下腹部が張ることが多いのが特徴です。

材料(2人分)

カット野菜(キャベツ、ニンジン、ピーマン、タマネギなど)100g、鶏もも肉50g、ポイルむきえび5尾、キクラゲ(生または戻したもの)15g、ごはん360g、卵1個、万能ネギ少々、ミツバ少々、白ごま少々、紅ショウガ少々、水300cc、調味料(めんつゆ)15cc、和風だしの素少々、こしょう少々、しょうゆ5cc、みりん15cc、ごま油小(1/2)、片栗粉少々

2人分約487kcal

【ポイント】

① 前日の調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる。保管は小分けしてから急激に冷却する。

② 食品を加熱した時は、菌の発育しやすい温度を長く保たないように注意する。

③ ジメジメした暑い日の調理・保存は特に注意しましょう。

呼吸編①

調子がいい体を手に入れるために必要なのは、健康の三本柱である「栄養」「運動」「休養」のバランスが取れていることです。

今回は呼吸の準備の運動をお伝えします。呼吸は生まれてすぐに覚える人間の運動です。正しく行うことで、姿勢を支える筋肉が働き、疲れにくくなり、新鮮な空気を取り込むことで体の巡りも整い、栄養が隅々まで行き渡るようになります。

生活していく上で欠かせないお金、生活費。毎月の収入がほぼ決まっているとコントロールが難しいため、生活費管理の中で支出管理が一番重要になります。必要な生活費は家族の人数や状況によって違ってきますが、家計簿をつけていけば支出はすぐに把握できます。毎月の支出がわかれば、ライフステージが変わったときにいくらあれば生活ができるか予想ができます。

赤字額を貯金で賄うことが難しくなれば、25万円以下で生活することができないか、むだな支出を省いてみましょう。

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

「調子がいい」毎日が当たり前

【やり方】

1 人差し指が鎖骨の下を通るように、骨の中心から肩のつけ根に向かってさすります。

2 脇下から肋骨下部までさすります。

【運動の効果】

肋骨をさすることで、筋肉が整い、呼吸が楽に行える準備が整います。次回は呼吸法を案内します。

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

今の生活費を見直そう

赤字額を貯金で賄うことが難しくなれば、25万円以下で生活することができないか、むだな支出を省いてみましょう。

支出を見直しやすい項目は保険と携帯電話などの通信費です。シニア世代に必要な保険はほとんどなく、携帯電話は5千円以上の料金を払っている方は見直しを節約できる可能性があります。

家計簿をつけてみて毎月支出額に驚き、ムダな支出に気が付く方もいると思います。気が付くのは早い方がいいです。50代後半になると教育費や住宅ローンの支払いめどがつく方も多く、元金がなかなか増えません。NISAを活用して一部投資に回してみることが考えてもいいでしょう。

お金は亡くなるまであまり残さないように使うことが理想です。60代と80代では80代の方が支出額が少なくなるというデータがあります。やりたいことはできるだけ60代のうちにやり、80代以降はのんびり過ごすのがよいかもしれません。

日本FP協会 岩手支部 遠藤 洋子

赤字額を貯金で賄うことが難しくなれば、25万円以下で生活することができないか、むだな支出を省いてみましょう。

支出を見直しやすい項目は保険と携帯電話などの通信費です。シニア世代に必要な保険はほとんどなく、携帯電話は5千円以上の料金を払っている方は見直しを節約できる可能性があります。

家計簿をつけてみて毎月支出額に驚き、ムダな支出に気が付く方もいると思います。気が付くのは早い方がいいです。50代後半になると教育費や住宅ローンの支払いめどがつく方も多く、元金がなかなか増えません。NISAを活用して一部投資に回してみることが考えてもいいでしょう。

赤字額を貯金で賄うことが難しくなれば、25万円以下で生活することができないか、むだな支出を省いてみましょう。

支出を見直しやすい項目は保険と携帯電話などの通信費です。シニア世代に必要な保険はほとんどなく、携帯電話は5千円以上の料金を払っている方は見直しを節約できる可能性があります。

体のお悩み募集中!

リクエストにお答えします!

盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演 中田ゆきえ先生

【写真①】

【写真②】

※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています。

Tomato Kitchen 夏ベジカレー

トマトマキッチンから登場

テイクアウト好評承り中!

※各メニュー、数に限りがございます。仕入れ状況により、具材が変更になる場合があります。

じっくり煮込んだ

辛口のみ

ほろほろチキンの夏野菜スープカレー ノーマル・1辛・2辛

レギュラーサイズ 1,480円(税込) レディースサイズ 1,380円(税込)

ほろほろチキンのグリーンカレー やわらか

レギュラーサイズ 1,480円(税込) レディースサイズ 1,380円(税込)

住所▶盛岡市菜園1-10-1カワトク地下1F 営業時間▶10:00~19:00(LO.18:40) テイクアウト予約電話番号 019-681-1704

この夏は森の風驚宿で豪華絢爛

打ち上げ花火

世界のカワガタ カブトムシ大集合!!

in フラワー&ガーデン 森の風

世界の昆虫フェスタ 7/20~8/18

他にもイベント目白押し!

7/13-8/31 星空観望会 星当てクイズ

7/13-8/31 17ナツのつみみり体験

8/8-8/17 フラワー&ガーデン 森の風

毎日点灯 イルミネーション 営業中

入園料 大人800円 小学生400円 小学生以下無料(入園料のみ) ※宿泊者無料

1泊2食付平日2名1室(朝食) 22,000円(消費税別)

※お一人様1500円以上の消費額をいただきます。

お問合せの際は「シニアズを見た」とお申し付けの上、お電話ください

〒020-0574 岩手県岩手郡紫石町驚宿10-64-1 TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風驚宿 検索

皆さんは認知症といわれ... 機能が良いと悪いと... 認知症の原因として...

いわて医療通信

【超高齢化社会を支えるお仕事】

3. 認知症を理解しよう



認知症は脳の神経細胞が壊れて(変性)、脳が病的に縮んでゆく(萎縮)過程でおきます。つまり進行性の脳神経疾患が原因となつて発症する...

ポジティブ思考がカギ

養生と一緒に心がけたい

「大変そうに...」 「見える」などのネガティブなイメージが多くあり、他国では「チャンスが増える」といって命は長くても健康寿命の...

聞きながら、自分の身に置き換えて同調しなくなるも... 行動することによって自立した生活の期間が長くなり、

況は異なりますが、ポジティブに物事を考えて積極的に行動することによって自立した生活の期間が長くなり、

好きなときに好きなだけ食... 習慣にせよ... 好きなものをエネルギーに変えることに

好きなときに好きなだけ食... 習慣にせよ... 好きなものをエネルギーに変えることに

たポジティブなイメージが強いようです。確かに筆者も高齢者の域におりますが、先輩方の「生きていくのもしんどくて...」という声を聞かれません。

差が大きく、寝たきり状態の期間が他国に比べて長く(平均すると約10年間に)なることもネガティブイメー

江戸時代に「養生訓」を著した貝原益軒は病弱ではありましたが、それ故に健康や養生に心を配って人生50年と言われた時代に84歳まで生き、晩年には養生訓を出版して当時のベストセラーとなりました。その中から、現代の健康づくりにも生かせる記述がありま

から、現代の健康づくりにも生かせる記述がありま... たのでご紹介

結果的に周りに迷惑をかけるに暮らすことができると思えます。年だから、疲れからといって自分の行動を狭めず、好奇心を持って物事に取り組む努力をした

◎体を動かさず、昼寝はするな... 流れる水は腐りません。が、よごんだ水は腐ります。人体の60%は水分ですので、こまめに動いて血液やリンパ液などの流れを良くする、発汗を促すことも大切。車社会・デスクワークなどで体を動かす機会の少ない現代人にとって重要な養生法です。食後には数歩歩を静かに歩く習慣をつけると、血の巡りが良くなり消化の助けになります。食事の際のくつろいだ状態から気持ちと体をゆるやかに切り替えて、吸収した栄養素をエネルギーに変えることに

気きた時は軽い運動でま... ぎらわし、昼寝するとして... も夜の睡眠に影響しないよう30分以内にとどめます。年齢とともに心身も変化し、意欲が低下したり人とのつながりが希薄になることもありますが、少しでもポジティブ思考で「自分でできる力」を身に付けていきたいものです。

宮手薬店 宮手和中

「食へ過ぎの害」が出ます。夜は素食にする、腹八分目を心がける、食べ過ぎた翌日は食事の量を抑えるなどの工夫をしましょう。

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

岩手郡雫石町裏96 070(9030)5040

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会



岩手県基幹型認知症疾患医療センター公式サイト

岩手県基幹型認知症疾患医療センター公式サイト

岩手県基幹型認知症疾患医療センター公式サイト

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

「誰でも部屋のようにつくろ... ける場所」という思いの通り、つつい長居してしま... まうお客さまも多いぞ。いろいろな世代の人と会

想活 2024 Senior's presents. 自分や家族の人生をより良くするための特別号. Includes QR code and online availability info.

もりしんの年金受取ご予約サービス. 受給手続きからお受け取りまでしっかりサポート. Includes contact info for 盛岡信用金庫.

多賀 国産鰻で至福のひと時を. 職人が活鰻を捌く所から手掛けふっくら柔らかく焼き上げた鰻をぜひご賞味ください. Menu items: 鰻蒲焼, 鰻白焼, 鰻重上, 究極の鰻牛弁当.

誰もがくつろげる部屋. Cafe Room curry & coffee. 集まる空間を作りたいと考えていました. Includes photos of the cafe and staff.

特製重ね鰻重. 150年守り続けられてきた伝統のタレとふっくら柔らかい国産鰻を存分に味わえる贅沢な一品です. Price: 8,748円. Includes menu items and contact info.

八幡町界限(後編)



前号に続き、八幡町界限をご案内します。

八幡町が最も繁栄したのは1884(明治17)年の河南大火で二度焼けた野原になった後です。

大火の後、まず最初に建てられたのが、消防第四分団「い組」の番屋でした。火事に強い街づくりを進める中で、次々に旅館や料亭、待合などの建物が再建され、芸妓も戻り、にぎわいぶりは大火前をしのぐものとなりました。

「い組」の番屋は消防施設としては国内最古の望楼付き

番屋で、2003(平成15)年に新築計画が始まった際、市民による保存運動により望楼部分は解体を免れ、新しい建物の屋根に冠して今も町を見守っています。

ところで、生家の下小路から八幡町に引越してきたばかりだった米内光政少年も、河南大火で焼け出された一人。道を隔てた向かい側の温泉横丁の親戚の家に移り住み、海軍士官学校に進むまでの10年余りをこの町で過ごすことになりました。

八幡宮の境内には、後に総理大臣となった米内光

政の銅像が建てられており、米内少年がそこで遊んでいたであろう往時の名残を感じさせます。境内にはもうひとつ、1876(明治9)年、明治天皇の東北御巡幸の際、八幡馬場において400頭にも及ぶ南部馬を天覧に供したのを記念して建てた明治天皇像があります。

また、本殿の入り口に立っている石標に書かれた「盛岡鎮守」の文字は、皇后雅子さまの曾祖父で盛岡出身の海軍大将・山屋他人の筆によるものです。

八幡町には温泉横町、堰

鼓の響きや「ヨイサヨイサイサイヨイサイ」の掛け声と共に山車が練り歩きます。

秋には、太鼓の響きや「ヨイサヨイサイヨイサイ」の掛け声と共に山車が練り歩きます。

秋には、太鼓の響きや「ヨイサヨイサイヨイサイ」の掛け声と共に山車が練り歩きます。



車の八幡下りパレードも行なわれます。

八幡町が盛んだった頃の面影を今に見いだすことは難しくなったものの、昔から続く伝統や行事が消滅しない限り、「お八幡さん」とともにこの町は生き続けていくことでしょう。

「い組」の番屋は消防施設としては国内最古の望楼付き

番屋で、2003(平成15)年に新築計画が始まった際、市民による保存運動により望楼部分は解体を免れ、新しい建物の屋根に冠して今も町を見守っています。

ところで、生家の下小路から八幡町に引越してきたばかりだった米内光政少年も、河南大火で焼け出された一人。道を隔てた向かい側の温泉横丁の親戚の家に移り住み、海軍士官学校に進むまでの10年余りをこの町で過ごすことになりました。

八幡宮の境内には、後に総理大臣となった米内光

政の銅像が建てられており、米内少年がそこで遊んでいたであろう往時の名残を感じさせます。境内にはもうひとつ、1876(明治9)年、明治天皇の東北御巡幸の際、八幡馬場において400頭にも及ぶ南部馬を天覧に供したのを記念して建てた明治天皇像があります。

また、本殿の入り口に立っている石標に書かれた「盛岡鎮守」の文字は、皇后雅子さまの曾祖父で盛岡出身の海軍大将・山屋他人の筆によるものです。

八幡町には温泉横町、堰

鼓の響きや「ヨイサヨイサイサイヨイサイ」の掛け声と共に山車が練り歩きます。

秋には、太鼓の響きや「ヨイサヨイサイヨイサイ」の掛け声と共に山車が練り歩きます。

秋には、太鼓の響きや「ヨイサヨイサイヨイサイ」の掛け声と共に山車が練り歩きます。

未来をつなぐ創造力

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所

〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢 10-59-1

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953

Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

生前整理

大切な思い出の品々... 未来のために買取致します

遺品整理 終活 現金買取 外貨両替

始める方が増えています

- 貴金属、骨董品、記念金貨、酒、ブランド時計
- 商品券、ギフト券、株主優待券、各種金券類...
- 欠けや付属品なし、状態の悪いものでもOK!
- 迷ったらまずは一度ご相談ください!

古物商許可番号: 岩手県公安委員会 第211010000756号

大黒屋 DAIKOKUYA

大黒屋 質盛岡大通店

〒020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

019-604-6431

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。

岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。

私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。

まちなか展示場

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 北上市さくら通り1-6-23

盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15

盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたち3丁目2-37

シュガーホーム 検索

ある嘉納との出会いが陽太

陽太郎は東京高等師範附



「講道館柔道発祥の地」の碑

2021年夏、東京オリ

柔道一筋の生活を送ること

に委員に就任しています。

岩手の先人 尽力した杉村陽太郎

普代村 おすすめ っておき穴場スポット



陸中黒崎灯台

断崖絶壁の上に建つ、白亜の灯台「陸中黒崎灯台」。

周辺には、太平洋を一望しながら日帰り入浴を楽しむ

この夏はぜひ、青の国ふだいへお越しください。



快晴の日には地平線まで 青一色で吸い込まれ

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

<生きがい推進係>

■「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」

募集内容:「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」

の発表作品募集

応募資格:市内在住の60歳以上(令和6年4月1

日現在)の方

テーマ:①私の生きがい・特技

②私の夢・希望

③若者に伝えたいこと

④私たちの役割

⑤地域活動に参加して

⑥これまでの体験から学んだこと

⑦その他自由主題

の中からいずれか1つ

応募様式:原稿は2,000字以内の自作・未発表の

もの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)

応募方法:作品に住所、氏名、生年月日、電話番号、

発表主題の番号を記入し、〒020-8530 市役所長寿社会課へ郵送または持参。

申込期間:6月20日(金)〜9月11日(金)当日消印有効。持参の場合は9月11日(金)17時半締切。

発表会場:盛岡市民文化ホール 大ホール

※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された方とする。

発表日時:11月15日(金) 13時半〜15時半

問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

岩手県立博物館 令和6年度テーマ展 ふしぎな縄文

8/25(日)まで開催中

9時半〜16時半(入館は16時まで)

縄文時代には一般に知られる土器や石器の他にも、変わった形、作られた目的や使い道も不明な出土品が数多く知られています。

本展では主に岩手県内から見つかった「ふしぎ」な資料を一堂に集め、縄文時代の奥深い魅力をご紹介します。

会場:岩手県立博物館(盛岡市上田字松屋敷34)

入館料:一般 330円、学生 150円、高校生以下無料

休館日:6月24日(日)、7月1日(日)、8日(日)、16日(日)、22日(日)、8月19日(日)

問合せ:☎019-661-2831(岩手県立博物館)

駒頭山(940m) ~宮澤賢治ゆかりの山~登山案内

8/11(日) 要事前申込

8月11日の山の日に、一般登山者を募集します。

場所:駒頭山(花巻市鉛)

集合:8時 山の駅 昭和の学校 駐車場所

(花巻市下沢字牛角86-1)

人数:10人募集(高校生以上)

参加費:500円(傷害保険、連絡費用)※当日徴収

申込:要事前申込

①氏名 ③生年月日

②住所 ④電話番号

はがきに上記を記載して下記の事務局までお送りください。

宛先:〒028-4134 盛岡市下田古河川原20

(公社)日本山岳会 岩手支部

締切:7月20日(日)

問合せ:☎090-9639-5656(高橋)

激レア!スパニッシュ・コネクション

TANABATA LIVE IN 盛岡 2024 ~RISE ABOVE~

7/7(日) 19時開演(18時半開場)

スパニッシュ・コネクションのリーダー故・伊藤芳輝(g)が残した名曲NHK人形劇「新・三銃士」オープニングテーマ&劇中音楽、「美の巨人たち」(テレビ東京)エンディングテーマ、他を3人でカバー。即興性&バンド感が増したサウンドをお楽しみください。

会場:岩手県公会堂 21号室(盛岡市内丸11-2)

入場料:全席自由3,000円 ※当日券も同額

販売:クロステラス盛岡・アネックスカワトク

パルクアベニューカワトク

問合せ:☎090-2367-3463(松井)

★3名様にチケットプレゼント!(応募締切6/30)

パイプオルガン

プロムナードコンサート 94th

7/12(金) 19時開演(18時15分開場)

オルガニスト三原麻里さんによる30分間のパイプオルガン演奏のコンサート

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール(盛岡市盛岡駅西通2-9-1)

入場料:全席指定・入場無料 ※要整理券

整理券は盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールにて配布中

(お一人様4枚まで)

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

イベントチケットプレゼントの応募方法

▶郵便はがき、または応募フォームから郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は6月30日当日消印有効。当選は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

▶宛先 〒020-0026 盛岡市開港橋通3番41号 ダビンチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部

読者プレゼント係まで



東邦スワン株式会社 LPガス・オートガススタンド

実は、拙者は... 白蔵 著

奇想天外、時代劇 シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

GOOD LUCK 株式会社 公楽 岩手県内 11店舗 営業中!!

