

2024.11月号 無料配布

【月刊254号】次号/11月24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 ダビンチビル
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 シニアズ 検索

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz
野田 77.0MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

良い医療人になることを目指す。患者さんのために。長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目

患者さんを中心にチーム医療を学ぶ。広大なキャンパス内に医学・歯学・薬学・看護学の4学部を有し、学部の垣根を越えた独自のカリキュラムで総合的な医療人を育成する岩手医科大学。同大学の前身である「医学講習所の設立と同時に「産婆看護婦養成所」を開設するなど、創立当初から「他職種連携の考えのもと医療人を育ててきた」と、学生時代からそれぞれの役割を理解し、互いに尊敬し合える環境で学ぶことが大切だと学長の小笠原邦昭さんは話します。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」と話す小笠原学長。当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目指す。

医療の未来を育てる
岩手医科大学 学長 小笠原邦昭さん(65)
1959年、青森県生まれ。幼少期に体が弱く病院が身近な存在だったこともあり3歳で医師を目指す。弘前大学医学部では6年間野球に明け暮れ、東日本医科学学生総合体育大会で優勝。卒業後は東北大学脳神経外科教室に入局、広南会広南病院(仙台市)脳神経外科病棟医長を経て1998年に岩手医科大学へ。2008年に同大学脳神経外科学講座教授、2018年に同大学附属病院院長、今年4月に同大学学長に就任

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
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

大森ふじおのシニアナビ
三刀流シニア、詩吟で地域貢献
盛岡市の千葉節子さん ロムビア吟詠コンクールで(69)は、予約制理容店2 優勝する快挙を成し遂げました。
「いろいろ大変なこともありましたが、続けてきたけれど、続けてきたよかったです。うれしかったです」と千葉さん。
会員は、誤嚥を治すために入会した92歳のシニアも含め20人ほどに。老人ホームなどの慰問活動や着町での詩吟、保健委員としての活動など、地域貢献にも力をいれ、宮沢賢治や島崎藤村の詩を感情をこめて吟じています。「ベッドで寝ていたご老人が、吟じ始めたら身を乗り出して聴いてくれたことがあり、少しは役に立っているの」と感激しました。シニアの方にはぜひ、詩吟を通じて日本文化を味わい、健康も維持したい。古希にする域にまで上達。日本コ なるも地域のために」と

電気ので4WDの常識をくつがえす
待望のe-4ORCE登場!
-家族の時間が弾む、上質な心地よさ-
クルマのある毎日を、心から楽しんでほしいから。
今ならBVC購入後6ヶ月間金利実質0.
おまとめプランキャッシュバックキャンペーン。
NISSAN SERENA 日産セレナ
盛岡日産モーター
本社仙北店 Tel.019-681-6623
盛岡北店 Tel.019-641-5321
本店 Tel.019-611-1123

関節リウマチを知ろう

リウマチ専門医に聞く最新の治療と効果

「関節リウマチ」という病気をご存知ですか。自分の体を守るはずの免疫システムに異常が起きて、自分自身に障害をもたらす自己免疫疾患のひとつで、患者数は70万人以上と推定されます。関節の腫れや痛みなどの炎症を起こし、放っておくと関節の機能が失われてしまう病気です。「一生薬を飲み続けなければならない」、「歩けなくなる」というイメージがあるかもしれませんが、関節リウマチの治療は日進月歩で進化し、寛解する方(症状がみられない状態)も増えています。関節リウマチの現状と最新の治療について、吉田整形外科・リウマチ科クリニックの吉田昌明院長にお話をお聞きしました。



吉田整形外科・リウマチ科クリニック
院長 吉田 昌明 先生

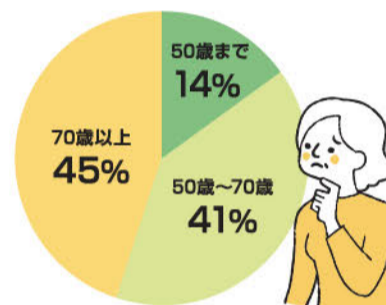
1. リウマチとは何か

血液中の一部のリンパ球の異常によって、体の中の正常な細胞に対する抗体を作り攻撃してしまう自己免疫疾患です。手首や指、足、腰、膝など全身の関節に腫れや痛みなどの炎症が起き、適切な治療をせずに放っておくと関節の破壊が進み、関節の機能が失われてしまいます。



2. どんな人がかかりやすいか

男女比1:3で女性に多い病気です。細菌やウィルスへの感染、喫煙や妊娠を含むストレスなどが複雑に関係して発症するといわれています。有病年齢は50歳までが14%、50~70歳が41%、70歳以上が45%となっています。※



3. 初期症状の傾向

朝起きた時の手のこわばりが数時間続きます。手の指、手首の腫れと痛み、体のだるさや微熱などの全身症状を伴うこともあります。箸が使いづらい、包丁を持つ手に力が入らないなど腱鞘炎に似た症状や、足の裏に物が挟まったような違和感で来院する患者さんが多いです。数ヶ所の関節が同じタイミングで痛んだり、腫れたりするのも特徴のひとつです。



4. 検査と早期発見のメリット

問診、触診とレントゲン検査、血液検査、必要に応じてMRI検査を行い、約1週間後には結果をお伝えします。早期に発見し、治療を開始することで関節の変形や機能低下を抑制することが可能となり、日常生活の中の支障を取り除き寛解につなげます。



5. 治療方法と付き合い方

飲み薬の「抗リウマチ剤」の投与が中心になります。この薬で約60%の患者さんの症状が改善しています。改善しない場合は「生物学的製剤(注射)」や「JAK阻害剤(飲み薬)」を投与し、約90%の患者さんの症状が改善しています。症状により4週~3ヶ月毎に通院し、徐々に薬を減らし最終的に寛解を目指します。



6. 最新の治療と治療の進展

関節リウマチの発症から関節が壊れるまでの経過が解明され「抗リウマチ剤」、「生物学的製剤」、「JAK阻害剤」など新しい薬が次々と開発されました。この薬により関節を壊す物質にターゲットを絞った治療が可能となり、関節リウマチは「痛くて歩けなくなる病気」から「寛解できる病気」へと変わり、手術もほとんど必要なくなりました。車椅子で来院した80代の患者さんが、2週間後には自分の足で歩けるようになったという実例もあります(一部の症例であり、全ての患者さまに同様の効果があるわけではありません)。寛解を目指すためにも、気になる症状があれば早めに専門医にご相談ください。



吉田昌明院長のプロフィール

略歴 / 1984年 岩手医科大学 医学部卒
岩手医科大学整形外科、岩手医科大学附属花巻温泉病院、岩手県立宮古病院、岩手県立山田病院、岩手医科大学講師を経て2005年 吉田整形外科・リウマチ科クリニック開業
所属学会・資格 / 日本リウマチ学会 指導医・専門医、日本リウマチ財団 登録医、日本整形外科学会 専門医、日本体育協会公認スポーツドクター



吉田整形外科
リウマチ科クリニック
tel.019-604-3820

リウマチの早期発見 CHECK SHEET チェックシート

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| ①朝、関節がこわばる | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ②両手首・手足の指の痛みと腫れ | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ③数ヶ所同一時期に生じる関節症状 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ④体のだるさ、微熱が出る | <input checked="" type="checkbox"/> |

ひとつでも当てはまる症状があれば、
早めにリウマチ専門医に相談を!

気づくことで安心へ



※(出典) Int. J. Rheum. Dis. 2020;23:1676-1684, 「関節リウマチ患者の有病率および年齢層別の臨床的特徴と治療の傾向 日本健康保険請求および特定健康診査全国データベースに基づく」

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35回】寄せ豆腐の白麻婆豆腐



1 石づきを取ったシイタケ、
2 寄せ豆腐、パプリカ、ニンニク
冷えが気になる季節。熱を
作る筋肉を維持するために、
積極的にタンパク質を取り
たいものです。今回はタン
パク質豊富な豆腐を使った
レシピをご紹介します。

〈作り方〉
1 石づきを取ったシイタケ、
2 寄せ豆腐、パプリカ、ニンニク
冷えが気になる季節。熱を
作る筋肉を維持するために、
積極的にタンパク質を取り
たいものです。今回はタン
パク質豊富な豆腐を使った
レシピをご紹介します。

3 フライパンにごま油と
鷹の爪を入れて弱火で香り
が出るまで炒める。
4 ①とトウガラシを加え
て中火で1分ほど炒める。
香ばしい香りがしてきたら
②を入れる。
5 水200ccと調味料を入れ強
火にし、豆腐を崩さないよ
う全体をなじませる。沸騰

6 弱火にして水溶き片栗
粉を入れてとろみを付ける。
7 火を止めて器に盛り、刻
んだ万能ネギと白いごま
油を振りかけて完成。

豆乳にはカルシウムも豊
富に含まれます。骨の健康
にとっても嬉しい食材です。

「元気に来てね」と
小田さん

「元気に来てね」と
小田さん

盛りだくさん!!

地方発送
承ります

※写真は7,000円相当のフルーツ盛り

●フルーツ等のかご盛りはご利用日の3日前までにご予約ください。●時期やご予算、入荷状況により内容が異なる場合があります。

TOMATOMA 【フェガン店】 盛岡市盛岡駅前通1-44盛岡駅ビルフェガン本館 B1F【営業時間】10:00~20:30【TEL】019-606-4755

とつが 【モナカ店】 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 monaka1F【営業時間】10:00~19:00【TEL】019-656-1511

日増しに寒くなり、体の
冷えが気になる季節。熱を
作る筋肉を維持するために、
積極的にタンパク質を取り
たいものです。今回はタン
パク質豊富な豆腐を使った
レシピをご紹介します。

寄せ豆腐400~450g、シイタケ2個、長
ネギ1/2本、パプリカ1/4個、ニンニク(ワ
ライドガーリックでも可)1/2かけ、ご
ま油30cc、水200cc、トウガラシ1本、鷹
の爪(輪切り)少々、片栗粉少々、刻
んだ万能ネギ適量、白いごま油少々、調
味料(和風だし、醤油、しょうゆ、酒、
塩少々、こしょう少々、山椒少々)

1人分約180kcal

豆乳プリン&ドリンクセット。
十八子で一番人気のメニュー

「元気に来てね」と
小田さん

「元気に来てね」と
小田さん

「元気に来てね」と
小田さん

秋の味覚

※写真は7,000円相当のフルーツ盛り

●フルーツ等のかご盛りはご利用日の3日前までにご予約ください。●時期やご予算、入荷状況により内容が異なる場合があります。

つるんとおいしくタンパク質

「高下登山口」を右折して
林道を4km進み、砂利道よ
り小沢を2つ渡って目沢登
り口だ。平坦だった道は、
雪と強風で矮化したブナ
のトンネルは快適だ。芽吹
きは清々しい、落葉の舞う

「高下登山口」を右折して
林道を4km進み、砂利道よ
り小沢を2つ渡って目沢登
り口だ。平坦だった道は、
雪と強風で矮化したブナ
のトンネルは快適だ。芽吹
きは清々しい、落葉の舞う

「高下登山口」を右折して
林道を4km進み、砂利道よ
り小沢を2つ渡って目沢登
り口だ。平坦だった道は、
雪と強風で矮化したブナ
のトンネルは快適だ。芽吹
きは清々しい、落葉の舞う

「高下登山口」を右折して
林道を4km進み、砂利道よ
り小沢を2つ渡って目沢登
り口だ。平坦だった道は、
雪と強風で矮化したブナ
のトンネルは快適だ。芽吹
きは清々しい、落葉の舞う

「高下登山口」を右折して
林道を4km進み、砂利道よ
り小沢を2つ渡って目沢登
り口だ。平坦だった道は、
雪と強風で矮化したブナ
のトンネルは快適だ。芽吹
きは清々しい、落葉の舞う

「高下登山口」を右折して
林道を4km進み、砂利道よ
り小沢を2つ渡って目沢登
り口だ。平坦だった道は、
雪と強風で矮化したブナ
のトンネルは快適だ。芽吹
きは清々しい、落葉の舞う

忘新年会は
鶯宿の景色と
料理で満喫

※写真は和食盛りになります

毎週土曜日は
レディースデー
来場の女性全員に
1,000円分の
お食事サービス!

お問合せの欄「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL.0120-123-389

郡境の奥座敷

岩手郡・和賀郡・仙北
郡をむすんで「郡境尾根」と
呼んだ奥羽山脈の脊梁
と大荒沢岳を源頭に南流
する大荒沢川は、豪雨のた
びに暴れ、貝沢野に襲いか
かって洪水をもたらし、
水は農耕の恵みであり脅威
でもある。貝沢はそもそも
「峡谷の沢」の意味だが、河
川の合流地を開発する「開
沢」とか、牧野の沢を意味す
沢尻岳(1260
m)と大荒沢岳
(1313m)は、
和賀岳に次ぐ高峰

岩手郡・和賀郡・仙北
郡をむすんで「郡境尾根」と
呼んだ奥羽山脈の脊梁
と大荒沢岳を源頭に南流
する大荒沢川は、豪雨のた
びに暴れ、貝沢野に襲いか
かって洪水をもたらし、
水は農耕の恵みであり脅威
でもある。貝沢はそもそも
「峡谷の沢」の意味だが、河
川の合流地を開発する「開
沢」とか、牧野の沢を意味す
沢尻岳(1260
m)と大荒沢岳
(1313m)は、
和賀岳に次ぐ高峰

岩手郡・和賀郡・仙北
郡をむすんで「郡境尾根」と
呼んだ奥羽山脈の脊梁
と大荒沢岳を源頭に南流
する大荒沢川は、豪雨のた
びに暴れ、貝沢野に襲いか
かって洪水をもたらし、
水は農耕の恵みであり脅威
でもある。貝沢はそもそも
「峡谷の沢」の意味だが、河
川の合流地を開発する「開
沢」とか、牧野の沢を意味す
沢尻岳(1260
m)と大荒沢岳
(1313m)は、
和賀岳に次ぐ高峰

岩手郡・和賀郡・仙北
郡をむすんで「郡境尾根」と
呼んだ奥羽山脈の脊梁
と大荒沢岳を源頭に南流
する大荒沢川は、豪雨のた
びに暴れ、貝沢野に襲いか
かって洪水をもたらし、
水は農耕の恵みであり脅威
でもある。貝沢はそもそも
「峡谷の沢」の意味だが、河
川の合流地を開発する「開
沢」とか、牧野の沢を意味す
沢尻岳(1260
m)と大荒沢岳
(1313m)は、
和賀岳に次ぐ高峰

岩手郡・和賀郡・仙北
郡をむすんで「郡境尾根」と
呼んだ奥羽山脈の脊梁
と大荒沢岳を源頭に南流
する大荒沢川は、豪雨のた
びに暴れ、貝沢野に襲いか
かって洪水をもたらし、
水は農耕の恵みであり脅威
でもある。貝沢はそもそも
「峡谷の沢」の意味だが、河
川の合流地を開発する「開
沢」とか、牧野の沢を意味す
沢尻岳(1260
m)と大荒沢岳
(1313m)は、
和賀岳に次ぐ高峰

岩手郡・和賀郡・仙北
郡をむすんで「郡境尾根」と
呼んだ奥羽山脈の脊梁
と大荒沢岳を源頭に南流
する大荒沢川は、豪雨のた
びに暴れ、貝沢野に襲いか
かって洪水をもたらし、
水は農耕の恵みであり脅威
でもある。貝沢はそもそも
「峡谷の沢」の意味だが、河
川の合流地を開発する「開
沢」とか、牧野の沢を意味す
沢尻岳(1260
m)と大荒沢岳
(1313m)は、
和賀岳に次ぐ高峰

忘新年会は
鶯宿の景色と
料理で満喫

※写真は和食盛りになります

毎週土曜日は
レディースデー
来場の女性全員に
1,000円分の
お食事サービス!

お問合せの欄「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL.0120-123-389

阿部陽子の
ほくほくトレッキング

第61回 大荒沢岳 1313m

岩手郡・和賀郡・仙北
郡をむすんで「郡境尾根」と
呼んだ奥羽山脈の脊梁
と大荒沢岳を源頭に南流
する大荒沢川は、豪雨のた
びに暴れ、貝沢野に襲いか
かって洪水をもたらし、
水は農耕の恵みであり脅威
でもある。貝沢はそもそも
「峡谷の沢」の意味だが、河
川の合流地を開発する「開
沢」とか、牧野の沢を意味す
沢尻岳(1260
m)と大荒沢岳
(1313m)は、
和賀岳に次ぐ高峰



左が大荒沢岳、右奥に羽後朝日岳。ホシガラスになって孤
高の山々を飛びまわりたい

麻雀で認知症予防

初心者 ゼロから覚える麻雀講座
盛岡市内で開講予定
まずはお電話ください

高齢者限定 いわて桜の会
コミュニティスペース
TEL.080-8471-8664

岩手ゴルフ倶楽部

大好評、お得な
スタンプカード!
平日無料
プレー券進呈!

11月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7,470	7,470	7,470	7,470	7,470	7,470	7,470
9,120	9,120	9,120	9,120	9,120	9,120	9,120

岩手ゴルフ倶楽部

大好評、お得な
スタンプカード!
平日無料
プレー券進呈!

11月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7,470	7,470	7,470	7,470	7,470	7,470	7,470
9,120	9,120	9,120	9,120	9,120	9,120	9,120

忘新年会は
鶯宿の景色と
料理で満喫

※写真は和食盛りになります

毎週土曜日は
レディースデー
来場の女性全員に
1,000円分の
お食事サービス!

お問合せの欄「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL.0120-123-389



医療の進歩に 貢献する献体

いわて医療通信【献体とは】

普段は医療に関する記事をお届けしておりますが、今回は少し視点を変えて『献体』についてお話ししたいと思います。皆さんは献体について考えたことはあるでしょうか。

献体とは「医学・歯学の大学における解剖学教育・研究に役立てるため、自身の遺体を無条件・無報酬



寒い日が訪れる季節となり、体の冷えが気になる方もいらっしゃるのではないでしょうか。「冷え」というのは定義が難しく、医学書には「冷感性」という病名もなければ対応する薬や治療法も存在していないそうです。冷えが気になるとい

このように献体の最大の意義は、自らの身体を通じて医学教育に参画し、優れた医師・歯科医師の養成に貢献することです。さらに、次世代の医療を担う人々のために尽力できるという点でも、非常に価値ある行為だと言えるでしょう。

「今日ほど「医の倫理」が強調され、良医の育成が強く求められている時はないと思います。医師・歯科医師をはじめ医療人を指導する学生たちが、献体された遺体を用いた「解剖学実習」を通じて、解剖学の知識を習得するだけではなく、遺体に真剣に向き合い、感謝の気持ちとその期待に応える責任感、そして倫理観を身に付けています。さらに近年では、解剖の成果を医学や社会に還元し、医療の発展に貢献することを目的とした高度な手術手技や新しい術式の開発を目的としたCadaver surgical training(カタバー

今日ほど「医の倫理」が強調され、良医の育成が強く求められている時はないと思います。医師・歯科医師をはじめ医療人を指導する学生たちが、献体された遺体を用いた「解剖学実習」を通じて、解剖学の知識を習得するだけではなく、遺体に真剣に向き合い、感謝の気持ちとその期待に応える責任感、そして倫理観を身に付けています。さらに近年では、解剖の成果を医学や社会に還元し、医療の発展に貢献することを目的とした高度な手術手技や新しい術式の開発を目的としたCadaver surgical training(カタバー

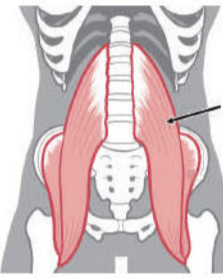
岩手医科大学 白寿会
岩手県紫波郡矢巾町
医大通 1丁目 1-1
岩手医科大学学事課
019-651-5111
(内線 5013)

熱産生と代謝

寒さに備える 体づくり

熱の産生量が多くなるのは、寒い日でも運動で筋肉を動かすと体がポカポカします。次に、代謝の低下にもつながります。代謝の低下にもつながります。

熱の産生量が多くなるのは、寒い日でも運動で筋肉を動かすと体がポカポカします。次に、代謝の低下にもつながります。代謝の低下にもつながります。



大腰筋

腰痛緩和で背筋真っすぐ

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

お悩み解決、リクエスト編 立ち上がり、背筋を真っすぐに伸ばせたい。そんな方にオススメなエクササイズをご紹介します。朝起きて起き上がる時、長く座った後や歯科での治療後、立ち上がる際に、腰が真つすぐに伸びないような感覚がありませんか。原因を解決して、快適な体を手に入れましょう。



※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。

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

サービス付高齢者住宅
ゆまぼろし桜台
【農業を柱に運営しております】
電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

50年の歴史 子供から大人まで 健康家族
自然薬 松寿仙
病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質
有限会社 宮手薬店
盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

岩手のおせち 2025
【特選おせち】2名様用 限定50セット 25,000円+送料
【特選おせち】4~5名様用 限定60セット 38,000円+送料
【特選おせち】1名様用 限定150セット 万福 5,000円
お問合せ・ご注文は 019-653-1421

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...
お着物のイベント、ご家族のお祝い事に着付け・ヘアメイクのお支度、ご好評いただいております。
山田美容院 019-654-0007

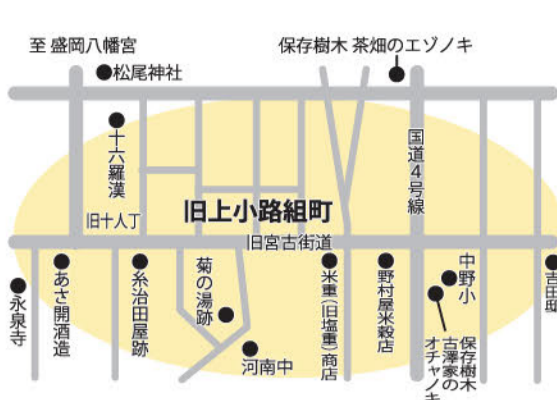
お祝いのお花・お悔やみのお花
1 商品のご希望をお伝えください。
2 希望に沿ったお花を提案します。
3 お花を配達いたします。
TEL 019-686-1787

旧上小路界限(前編)

案内役 真山 重博



盛岡八幡宮から南に進むとあき開酒造につきあたり、東に一方通行の道が延びています。この通りが旧宮古街道に続く要所、旧上小路「わこうじ」と発音されており、「上小路」とも呼ばれていました。その先に道は両側に城下出入り口警固のため二組60人の足軽が、組頭の屋敷を中心に配置され「上小路組」といわれていました。番所は現在の「城下盛岡町名由来記」案内板付近にあったといわれています。



区につけられる呼称で、この通りは旧宮古街道に通じる主要道です。上小路の入り口には町奉行所支配の「十人組同心」という役人たちが住まわせ「十人丁」とも呼ばれていました。その内部を見せたい機会がありました。敷地内の稱徳館から他県に流出した貴重な馬事文物に続き、またもや盛岡市は貴重な宝物を失うかたまただ、ため息だけがたつたものです。

通りから右に曲がると、河南中学校が見えてきます。前回少し触れましたが、河南中学校の前身である不來方中学校は1947年から1952年まで盛岡城跡公園内、現在「彦御蔵」がある場所にありました。1953年に河南中学校として移転・創立し、不來方中学校はわずか6年でその歴史を閉じたわけです。

河南中学校正門前には、全国の銭湯ファンによく知られたレトロな「菊の湯」が故障により2021年に閉店してしまいました。薪で沸かした柔らかいお湯と金太郎のタイル絵がよみがえってきます。(後編へ続く)

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

遊具のシーソーは「ギツ」とかいて周囲から失笑を買い、顔から火が出る思いを「ギツ」した。40年以上前のことだが今も忘れられない。これは土地による違い。つまり方言だが、お国言葉なん

土地と世代の 違いが育む言語たち

呼称やまてま

「じゃんけん」の差は世代に「じゃんけん」の次に続くのが「ぼん」なのか、あるいは「ぼい」なのか。さらには「ぼい」なのか...という差を知らない。そう呼んだアイスは知らないというのだ。

「じゃんけん」の次に続くのが「ぼん」なのか、あるいは「ぼい」なのか。さらには「ぼい」なのか...という差を知らない。そう呼んだアイスは知らないというのだ。

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

大黒屋 DAIKOKUYA

〒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」

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 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147



深沢紅子と宮沢賢治

の挿絵を描いた人です。賢治は童話作家としての登竜門ともいえる『赤い鳥』を舞台に作家として活躍したかっただけで、三重吉は作品を評価せず願ひはかたがたのようですが、三重吉は作品を評価せず願ひはかたがたのようですが、三重吉は作品を評価せず願ひはかたがたのようですが、

盛岡市を流れる中津川のほとりに、深沢紅子野の花美術館が建っています。1996(平成8年)にオーブンしました。女流画家の草分けともいえる紅子は、1903(明治36年)3月23日、四戸慈文の長女として盛岡に生まれました。紅子は盛岡高女(現盛岡第二高等学校)を経て、東京女子美術学校(現女子美術大学)に学びました。同郷の画家、深沢省三と結婚、第二次世界大戦後は盛岡に戻り、岩手美術研究所を設立したほか、盛岡短大美術工芸科設立に奔走するなど、後進の



深沢紅子野の花美術館

矢巾町 にとっておき穴場スポット



城内山



矢巾町の西部に位置する城内山は、標高328mの美しい山です。煙山ダムサイドから山頂まで徒歩でわずか30分でアクセスでき、気軽に登山を楽しむことができます。山頂には展望台があり、町内を一望できる絶好のスポットです。四季折々の自然に触れながら、心地よいハイキングを楽しむことができ、リフレッシュしたい方や散策したい方に最適な場所です。自然の美しさを感じながら、素晴らしい景色を堪能してみたいはいかがでしょうか。

■岩手県紫波郡矢巾町大字和味第13地割117-10
■019-611-2605
(矢巾町役場 産業観光課 観光振興係)



城内山は、自然に囲まれた静かな山です。美しい景色が広がり、隠れた名所として訪れる人々を魅了する穴場スポットです。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント
※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>
■意見発表大会
「あのはん〜私の思いを言葉に込めて〜」
内容:高齢者が生きがいや特技、日常の暮らしの中で感じたことなど、豊富な人生経験で培った思いを発表する、意見発表大会を開催します。
参加費:無料
申込:不要。どなたでもお聴きいただけます。当日会場へどうぞ。
日時:11月15日(金) 13時半~15時半
会場:盛岡市民文化ホール 大ホール (盛岡駅西通二)
問合せ先:長寿社会課 生きがい推進係 ☎603-8003

各種イベント
(一社)日本盆栽協会 岩手県支部
第20周年記念大盆栽展
11/3日(祝)4月(振休)
3日 9時~17時/4日 9時~15時半
盆栽協会の会員の方々が出展する盆栽の展示会です。4日10時~13時には日本を代表する盆栽作家 大町祐吉氏による実演会も開催されますので、どうぞお気軽にお越しください。
会場:ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール (盛岡市三本柳8-1-3) ☎019-637-7444

入場料:無料 席数:25席予定
問合せ:☎019-652-6854(盆栽協会岩手県支部)

★3日・4日会場にて、先着20名様に粗品プレゼント!

岩手県保険医協会
イ歯デーテレホン相談
11/8(金) 10時~19時受付(回答は19時以降)

歯に関する相談を電話で受け付けします。歯やお口のどんなお悩みでもお答えしますので、お気軽にお電話ください。
受付:11/8(金) 10時~19時
回答:同日19時以降(受付時間に相談を一旦受け付けた後、折り返し協会歯科医師より相談者にお電話します)
受付内容:歯あるいはお口に関する悩みについて何でも相談料:無料(相談受付時の通話料は相談者負担となります)
問合せ:☎019-651-7341
(岩手県保険医協会イ歯デーテレホン相談係)

第3回いわて馬事文化シンポジウム
11/8(金) 13時半~14時45分

ホースセラピーについての基調講演や、馬を活かした観光・物産の取組や岩手競馬の楽しみ方を紹介するパネルディスカッションを行います。
会場:クロステラス盛岡 1階シルヴァンプラザ (盛岡市大通3丁目4-1)

入場料:無料
問合せ:☎019-629-5633(岩手県 競馬改革推進室)

女声合唱団コールパレッタ
パレッタコンサート2024
11/15(金) 開演 19:00(18:30開場)

女声合唱団コールパレッタがお送りする、秋のコンサート。パイプオルガンと女声合唱のコラボや聴き馴染みのある曲や心に響く曲なども演奏いたします。
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール (盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)
入場料:800円(1,000円)※(内)は当日料金
購入先:マリオス・カワトク・アネックスカワトク・フェザン・プラザおでって
問合せ:☎090-2977-5834(千葉)

盛岡てがみ館文化の日ミニイベント
切手でしおりをつくろう!
11/3日(祝) 1回目 10時~10時半/2回目 15時~15時半

使用済み切手を貼り、オリジナルのしおりをつくります。
会場:盛岡てがみ館ロビー (盛岡市中/橋通1-1-10 プラザおでって6階)
参加費:無料 持ち物:不要
定員:特になし(時間内に受け付けされた方。ただし材料に限りあり)
申込:不要(当日、直接会場にお越しください)
問合せ:☎019-604-3302(盛岡てがみ館)

小・中学校の音楽で聴いた懐かしの名曲 パート2
11/4日(振休) 13時半~15時

楽曲の解説を聞きながら、大正時代の蓄音機が奏でる優しい音色や、大型スピーカーの豊かな音響を体験し、音楽を聴く喜びを見つける大人のためのイベントです。
会場:野村胡堂・あらえびす記念館 (紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)
入場料:無料 定員:60名(先着順)
申込:要予約
問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

ルネサンスのしらべ〜
コール・ネナム演奏会
11/24日(祝) 開演 14:00(13:30開場)

ルネサンス時代のア・カペラ合唱曲を歌うために結成されたコール・ネナムの結成50周年記念演奏会。50年間歌い継がれて来たルネサンス時代の名曲のご紹介や、現代イギリスの作曲家たちによるクリスマスキャロル集などを演奏します。
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール (盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)
入場料:800円(高校生以下は無料)
購入先:盛岡市内のプレイガイド
問合せ:☎090-7666-7353(沼田)

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、最新情報は各事所へお問い合わせをお願いいたします。

信頼と満足を
毎日の生活に安心をお届けします
●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業
LPガスゴールド保安認定事業者
東邦スワン株式会社
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

大人の居酒屋旅
著:太田和彦 新潮社刊 880円(税込)
「お酒の関連書籍コーナー」がさわや書店本店に誕生して、はや数年。足を止めて見入るお客さんも増え、名物コーナーとしてすっかり定着しました。ラインナップも銘柄カテゴリーから、全国の酒蔵紹介、さらには居酒屋を舞台にした小説まで、バラエティに富んだものばかり。なかでも人気の「エッセイ集」が、居酒屋探訪エッセイ集です。特に本書は注目されており、この先ロングセラーになることが期待されています。
弘前「土紋」、新潟「酒亭 久本」、姫路「プロレタリア酒場」、松本「満まる」、高知「割烹タマエ」、佐世保「ウエスタナ」。本書は著者が一人旅で訪れた先でのれんをくぐった居酒屋を取り上げた探訪記。とっても単なる店の紹介だけに終わらないのが著者の真骨頂です。居酒屋が開店するまでの時間に地元の碑文・銘文を訪ね歩き、偉人の銅像を眺め、作家の足跡を追うことをルーティン

スタッフの好きが高じて「お酒の関連書籍コーナー」がさわや書店本店に誕生して、はや数年。足を止めて見入るお客さんも増え、名物コーナーとしてすっかり定着しました。ラインナップも銘柄カテゴリーから、全国の酒蔵紹介、さらには居酒屋を舞台にした小説まで、バラエティに富んだものばかり。なかでも人気の「エッセイ集」が、居酒屋探訪エッセイ集です。特に本書は注目されており、この先ロングセラーになることが期待されています。
弘前「土紋」、新潟「酒亭 久本」、姫路「プロレタリア酒場」、松本「満まる」、高知「割烹タマエ」、佐世保「ウエスタナ」。本書は著者が一人旅で訪れた先でのれんをくぐった居酒屋を取り上げた探訪記。とっても単なる店の紹介だけに終わらないのが著者の真骨頂です。居酒屋が開店するまでの時間に地元の碑文・銘文を訪ね歩き、偉人の銅像を眺め、作家の足跡を追うことをルーティン

岩手県内 11店舗 営業中!!
GOOD LUCK
株式会社 公 楽
住所:〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目20
TEL:019-645-8118 FAX:019-645-2500
WINS全店の情報満載 (ホームページ) http://www.nk-group.co.jp/

パチンコ&スロット ウインズ本宮	パチンコ&スロット ウインズ松園	パチンコ&スロット ウインズ紫波
パチンコ&スロット ウインズ奥州	パチンコ&スロット ウインズ一関	パチンコ&スロット ウインズ三関
パチンコ&スロット ウインズ宮古	パチンコ&スロット ウインズ盛岡ライト館	パチンコ&スロット ウインズ北上ライト館
パチンコ&スロット ウインズ奥州ライト館	パチンコ&スロット ウインズ一関ライト館	

広告内に『ミック』が隠れています！
みつけてね！



公式キャラクター ミック

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

あなたのお店に

シニアズを!

紙面設置店募集中!

詳しくは編集部にご電話かメールを!

音楽で皆を笑顔に

ヴァイオリンシンガーアルピスタ 絵美夏さん



紫波町生まれ。3歳のときに見たオーケストラに憧れてヴァイオリンを習い始め、音楽の楽しさを知る。小学校5年生のときに出場した県の独唱コンクールでは優秀賞を受賞するなど音楽の才能を発揮する。その後、仕事をしながら音楽活動を始め、幅広いジャンルの音楽を取り入れながら、さまざまな場所で活動。現在は歌とヴァイオリンのほか、南米のハーブ「アルパ」と共にライブやイベント会場、福祉施設などで歌声を届けている。

諦めずに進んだ音楽の道

南米のハーブと称される「アルパ」を優しく奏でながら歌声を披露する、ヴァイオリンシンガーアルピスタの絵美夏さん。楽しげなラテンの音楽と繊細で伸びやかな歌声に心が洗われます。多彩な音で自分の音楽を表現する絵美夏さん。原点は幼少期の習い事だったと話します。「3歳のときヴァイオリンを習い始めました。演奏できた時は嬉しくて、自由に創作して演奏するのも楽しかったです」と一生懸命にレッスンを受けていたそう。しかし、小学5年生頃になると教師だった父親から勉強に集中するように言われ、習い事を辞めて塾に通うこと。とても心残りだったと言います。そして、進学後も習い事の再開は叶わず、息が詰まるような日々。そんな絵美夏さんの楽しみは同級生たちとたまに行くカラオケでした。「楽しそうに行くのを見て『歌が本当に好きなら

本格的にやってみたら」と母がボイストレーニングに行かせてくれました。通ううちに「やっぱり音楽が好きなんだ」と押さえてきた気持ちも溢れてきて、将来は歌手になろうと思いはじまりました。しかし、父親は猛反対。大喧嘩になってしまいました。「歌で食べていけないわけがないと言われました。でも、どうしても夢を諦められなくて反発してしまいました」と自分の意志を貫き、歌手への道を歩み始めます。

生演奏の楽しさを伝えたい

最初は服屋や飲食店販売、発掘の仕事などをしてきた絵美夏さん。どんな仕事でも自分の能力に気づく良いきっかけになったと話します。そんな絵美夏さんを応援したいとイベント関係の仕事をしていた母親から歌の依頼が舞い込みます。「初の舞台で緊張しましたが、自分らしく歌えたと思います。その時、会場に花巻温泉の方がいて、お客さま用のステージで歌ってほ

しいとオファーをもらいました」と新たなチャンスが訪れます。このステージをきっかけにプロとしての実力を身につけていった絵美夏さん。次第に評判が広がり、結婚式場やパーティー会場などでも歌う機会が増えていきました。

そして、もっと良いステージを届けたいと本場のシヨを学ぶため、資金を貯めて渡米。「シヨの規模やお客さまを喜ばせるために歌うアーティストの表現力に驚きました。それまでずっと自分の歌を聞いてほしいという一心だった絵美夏さん。聴く人を笑顔にできるような歌手になりたいと思うようになり音楽の幅を広げるため帰国後すぐに、東京へ進出します。「ボイストレーナーの仕事しながらライブハウスやクラブなどで歌っていました。ライブがある時は自分で集客やメンバー集めをしないといけない大変です。時間がなくて忙しかつたけど、同級生や知人が集まってくれて嬉しかったです」と連絡が早く、1年半後にはアルパで奏でる陽気なリズムと軽やかな歌声をステージから届けました。

その後、いろんなジャンルの音楽を取り入れるため、南米の音楽を聴くようになった絵美夏さん。踊りたくなくなるようなリズムに惹かれ、今度はラテン音楽を学びに南米へ向かいます。「アルパを知って、この楽器の生の音を届けたいと思いました。運良く、友人から楽器を借りられたので、すぐに練習を始められました。新しい講師の元に何度も深夜バスで通い、帰宅後は何時間も練習に励んだと言います。「続けていければきっとできるよ」と信じて指を動かしました。最初はぎこちなくてもしばらくすると少しずつ動かせるようになっていって嬉しかったです」と連絡が早く、1年半

無料点検の落とし穴

「ガス器具の点検を行う」と電話をうけ、契約しているガス会社だと思いきや、交換しない危険と言われたため30万円で交換を依頼しました。後、後日関係のない業者であり、費用も高額すぎることに判明しました。別の80代女性は「給湯器の無料点検をしている」と訪問してきた業者に点検を依頼。交換を強く勧められ、焦ってその場で約40万円の契約をしてしまいました。後日解約を希望しましたが「クーリングオフ期間が過ぎて」と断られてしまったそうです。このように「このままでは壊れる」「早く交換した

家族を想い・故人を偲ぶ

令和4年度 盛岡市都市景観賞受賞

New open

浄光会館 加賀野 駒木葬祭 社屋



やすらぎの会 会員募集中

事前入会金3万円(積立金・年会費なし)

(株)駒木葬祭

盛岡市南大通二丁目2-6
電話 019-622-2343

-お気軽にご相談ください-

おせち

佳松園

ご予約承り中

贅を尽くし 真心を込めた味わい 新年を迎える 最高のおもてなし

福

佳松園特選三段重

68,000円(税込)

限定80個

たて20.2xよこ20.2x高さ19.5cm ※4~5人前 ※消費期限 1月1日

緑

佳松園二段重

38,000円(税込)

限定200個

たて20.2xよこ20.2x高さ12.8cm ※3~4人前 ※消費期限 1月1日

寿

佳松園一段重

23,000円(税込)

限定100個

たて20.2xよこ20.2x高さ7.5cm ※2~3人前 ※消費期限 1月1日

オプション MENU

「佳松園謹製 海の恵み 8種類の海鮮漬」
4,200円(税込) (1パック200g)

洋食料理長 手作り 「牛タンシチュー」
1,900円(税込) 1食(170g)

「前沢小形牧場牛もつ鍋(醤油)」※メの冷麺付き
3,900円(税込) 1食(2~3人前)

※仕入れ状況等により料理内容が変更になる場合がございます。●オプションの注文数に応じて、別途送料が発生する場合がございます。●オプションのみご注文は、お受けしていません。