

2023.4月号 無料配布

【月刊235号】次号/4月23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/藤澤和哉/太田有紀/及川知史

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

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

あったかいグループ
齊藤会長の今月の一言
「素直な心を持つ」
ホームページリニューアル
グループ全20事業が支える地域の笑顔
三協メディケア



株式会社薬王堂ホールディングス代表取締役社長

西郷辰弘さん(70)

1952年生まれ、千葉県出身。明治大学商学部卒業後、日立クレジット(株)入社。岩手県出身の奥さまとの結婚を機に盛岡市に移住し(株)小田島に入社。1978年に「都南プラザドラッグ」を開店。翌1979年には二子内に「薬王堂」を開店。1981年に(有)薬王堂を設立。1991年に(株)薬王堂を設立し、2019年に(株)薬王堂ホールディングスを設立。好きな言葉は「驚馬十駕(どばじゅうが)」

興味が縁に繋がる

あの時景色がわからなくなり、匂いが消えました。

千葉で生まれ育ち、岩手で起業するまで
45年前、盛岡市のスーパーマーケットの一角に誕生した「都南プラザドラッグ」。

しかし、本人は長嶋茂雄に強く憧れ、プロ野球選手になるんだと、野球の強い千葉県立千葉工業高等学校に進学。ところが一年生の時に断念してしまいました。

「東葛飾のEース4番でアジア選抜の一年生選手と試合をした時、こんな人間がいるんだ、これじゃ長嶋なんて言っちゃいけないと野球を辞めました。」

そんな西郷さんですが、高校でのある授業が大学進学につながっていると話します。「高校の時に面白い話をうかがいました。」

「妻は東京で薬剤師をしていましたが、一人娘で岩手に戻らなければならなくなりました。薬王菩薩が衆生に...

「3号店目で初めて商売の厳しさを知りました。1、2号店はテナントだったため集客努力をしなくてもお客さんは来ましたが、3号店は勝手が違いました。1日の来客数は10人以下、売り上げが1万円に満たないことも。「火の車でした」と...

「社会が高齢化しても、健康で元気な高齢者が増えればいい」と西郷さん。病気をきっかけに健康の大切さを実感し、60歳を過ぎてからゴルフを始め、毎週トレーニングジムで汗を流します。また、大学に通い新たな学びを始めた奥さまに刺激を受け、何か始めたいと考えるようになった西郷さん。



土地探しから始めた単独店第1号の「矢巾店」。ここでの苦労が「薬王堂」の大きな飛躍につながりました

MS&AD MS東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
MS東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル2階
東北6県に20支店で展開中。

盛岡日産モーター
新型セレナ 誕生
e-POWER 春頃発売予定 予約受付中!!
ハイウェイスターV(8人乗り)
e-POWER LUXION(7人乗り)
Photo: e-POWER LUXION 2WD, ハイウェイスターV 4WD



幅広い分野のプロが在籍しています!

道路舗装や土木工事の専門会社「株式会社アプローチ」は公共工事を多く手がけているためアスファルト舗装はもちろん、土木・造園・エクステリアなど幅広い分野の有資格者が在籍。「草刈りや雪かきが大変だから庭を舗装してほしい」という個人の方の依頼が多く、コンクリート舗装、フェンス、花壇、カーポート、物置、人工芝、防草シートなどさまざまなお庭づくりの相談が可能です。耐久性やお手入れのしやすさなど暮らす人のことを考えたアドバイスや提案をさせていただきますので、初めての庭づくりでも安心です。

株式会社 **アプローチ**
〒019-672-5123 盛岡市、滝沢市、花巻市、北上市、遠野市、奥州市、八幡平市、矢巾町、紫波町、金ヶ崎町、岩手町 対応
紫波郡紫波町平沢字長尾沢88-70 営/8時~17時 休/第2・4土曜、日曜日



緑とともに過ごす快適な空間をご提案

開業20年の実績を誇る「Garden工房 四季のしずく」。お客さまの幅広い要望にもプロならではの目線で、自宅の雰囲気や造りに合った最善のお庭の活用方法をご提案。長年の経験でニーズや予算に合わせたプランニングをしてくれます。「ゆっくりと過ごせる庭にしたい」と庭木や天然芝の植栽の依頼なども多く、用途に合わせた庭木を選んでくれたり緑を最大限に活かした空間作りを大切にしています。フェンスや門扉の設置や修復・修繕も行っておりますので、総合的に快適なお庭作りをサポートしてくれます。

Garden工房 **四季のしずく**(フェンス工業株式会社) 県内全域 対応
〒019-691-2900 岩手郡雫石町長畑120-1 営/8時~18時休/日曜・祝日



春

お家を彩る エクステリア を飾ろう

日差しも暖かくなり、残雪の気配もなくなってきました。今年の記録的な最強寒波で大事なお庭や外壁などに大きなダメージを受けていませんか? 放っておくと被害が広がってしまうケースも…。傷が大きくなる前に早めに修理をしてお庭をすてきに蘇らせませんか。

山は凸凹した立体なので、眺める方向によって姿かたちが違う。だが、目立たない低山でさえ登った経験があれば、可憐な花や小鳥のさえずり、大気の流れや家畜の臭い、ときには濃厚に、ときにはぼんやり体感したシーンが突如として甦る。山名や伝承に託した逸話を見逃さない。かくして登山者は歩く脳と化す。

岩手町と盛岡市・八幡平市にまたがる送仙山は、スッと切ったような長い平坦な尾根が個性的である。その山容ゆえに「岩手山と

「歩く脳」をかみしめる
として雨をいをした。大雨は降り続いてなお止まらず、蛇が抜け出したところを「蛇抜け沢」、四つん這いに駐車する。積雪期なら入った。この逸話により、蛇が抜け出したところ

に折れ、鶏舎の方向に進んで黄の看板「十和田幹線256」に駐車を。積雪期なら入った。この逸話により、蛇が抜け出したところ

山頂には三峰神社奥宮を祭る。送仙山の嶺は巖鷲山にすむ鬼に對した送仙姫のことだろうか。数々の民俗伝承を読み解き、歩く脳をかみしめたいと思う。

阿部陽子の ほくほくとトレッキング

第42回 送仙山 472.4m

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子
IBCラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」 (毎週土曜日6:45~7:00) に出演中



山を「四ツ長根」を「ふざり」、大蛇が通ったところが「湿ってばかり」。また、送仙は「蒼前」の当て字であり、農耕を支えた馬の守護神を祀った山とも言ひょうたん型の鞍掛山や狐森山が峰続きで寄りそう。

遠野市 おすすめ 遠野早池峰ふるさと学校

「リアル昭和の学校」をテーマに、廃校となった旧大出小中学校(昭和25年建設)を活用した昭和レトロを体感できる施設です。校長室や職員室のほか、理科室、音楽室など、先生や子どもたちが実際に使用していたそれぞれの教室や実際に授業で使用されていた学校教材の展示、そして地域を運行していた森林鉄道の資料なども展示されており、昭和へタイムスリップしたい方におすすめです!

■ 岩手県遠野市附馬牛町上附馬牛19地割80
■ お問い合わせ: 0198-62-2111 (遠野市役所)
■ 10時~16時まで営業 ■ 休館日: 平日及び祝日 ■ 開校期間: 4月末~11月末までの土日

懐かしさあふれるリアル昭和の学校をお楽しみください! 隣には早池峯神社もあるのでおススメ!

遠野市役所 観光交流課 伊藤さん

フラワー&ガーデン森の風 4/22(土) GRAND OPEN

5月~6月は芝桜・バラ・ネモフィラ等 それぞれが四季折々の美しい花を咲かせ、訪れる人を癒します

営業時間 10:00~18:00 (最終入場17:30)
入園料金 大人800円/小学生400円 (未就学のお子様無料)
16時からのイブニング料金 大人400円/小学生200円

全国旅行支援 6/30まで延長 ※G.W期間(4/29~5/7)は対象外
宿泊最大 3,000円引き + 平日クーポン 2,000円付与
今ならお得に 1泊2食付平日2名1室(和室)ご利用の場合お一人様 22,000円~ (前泊税込) 詳しくはホテルまでお問合せください。

ご宿泊の方入場無料 銀河鉄道の夜をイメージした34万球のイルミネーション
フラワー&ガーデン森の風 イルミネーション営業中

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
【ホテル直通ダイヤル】 〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1
TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風鶯宿 検索

未来をつなぐ創造力

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

〒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

家や土地など不動産を整理したい方 タカヤにご相談ください。

◎元気うちに空き家や空き地など不動産を整理したい。
◎子供に分け与えたい。税金対策も兼ねて現金化。
◎どうすることが良いのかも含めて相談したい。

不動産のことでお悩みの方 **タカヤが解決します。**

◎ご相談、無料査定、お問合せなど、右記QRコードから
◎お電話でも受け付けております。

TEL.019-658-8137

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部
営業時間/9:00~17:00 ■土・日曜日・祝日は休業日となります
https://www.fudousan-takaya.jp/ 岩手県盛岡市本宮5丁目5-5
■宅地建物取引業者国土交通大臣(7)第4556号 ■東北不動産公正取引協議会加盟 ■(一社)岩手県宅地建物取引業協会会員 ■(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

表1.ふかし芋・焼き芋・干し芋の栄養比較/100g中

	ふかし芋	焼き芋	干し芋
カロリー	134	163	303
水分	65.6	58.1	22.2
たんぱく質	1.2	1.4	3.1
糖質	32.6	36.7	66.5
食物繊維	2.3	3.5	5.9
カリウム	480	540	980
カルシウム	36	34	53
マグネシウム	24	23	45

焼き芋・干し芋で栄養量を比較すると、干し芋はカロリー

干すことで
ギュッと凝縮

輝くような黄金色、柔らかく、しっとり甘い干し芋は、健康食品として若者にも人気があります。今回は、ダイエットや贈答品としても人気

金色に輝く干し芋

—ダイエットや贈答品としても人気—

干し芋は100gで66gの糖質が含まれています。これは、ご飯だと1杯強(180g)、食パンだと6枚切り2枚強(140g)の糖質量です。ダイエット中で糖質をコントロールを

干し芋は低GI・焼き芋は高GI

豊富なカリウム・食物繊維

干し芋はカリウムを豊富に含みます。カリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる事はよく知られていますが、ナトリウム/カリウム比が高いと、この効果は得にくくなります。

干し芋は100gで66gの糖質が含まれています。これは、ご飯だと1杯強(180g)、食パンだと6枚切り2枚強(140g)の糖質量です。ダイエット中で糖質をコントロール

干し芋は低GI・焼き芋は高GI

豊富なカリウム・食物繊維

干し芋はカリウムを豊富に含みます。カリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる事はよく知られていますが、ナトリウム/カリウム比が高いと、この効果は得にくくなります。

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



遊食屋FujiNext 藤原和広さん

【第17回】豚ロースと野菜のまきまきソテー



ネギ独特の香りの元であるアリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。エネルギー代謝に必要なビタミンB1を豊富に含む豚肉と一緒に取ることで疲労回復効果が期待できるレシピです。

ネギ独特の香りの元であるアリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。エネルギー代謝に必要なビタミンB1を豊富に含む豚肉と一緒に取ることで疲労回復効果が期待できるレシピです。

ネギ独特の香りの元であるアリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。エネルギー代謝に必要なビタミンB1を豊富に含む豚肉と一緒に取ることで疲労回復効果が期待できるレシピです。

ネギ独特の香りの元であるアリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。エネルギー代謝に必要なビタミンB1を豊富に含む豚肉と一緒に取ることで疲労回復効果が期待できるレシピです。

ネギ×豚肉で疲労回復

【作り方】

- 1 大根、ニンジンの皮を剥く。きゅうりはヘタを落す。それぞれ1cm角のスティック状に切る。
- 2 大根、ニンジンは約3分電子レンジで加熱する。
- 3 長ネギは細い千切りにして白髪ネギにする。水でもみ洗いをし、水でさらす。
- 4 水溶き片栗粉を作る。
- 5 豚肉にきゅうりと②を載せて巻く。3分の2ほど巻いたら豚肉に水溶き片栗粉を塗って巻く。
- 6 フライパンにオリーブオイルをひき、中火で焼く。焼き目が付いたら約2分蒸し焼きにする。
- 7 火を止め⑥を取り出す。キッチンペーパーで余分な水分を取って半分に切る。
- 8 ソースを作る。⑥のフライパンに水を入れ火にかける。【調味料A】とほぐした材料を加え、中火で煮る。
- 9 皿にソース、肉を盛り付け、白髪ネギを飾れば完成。

材料(2~3人分)



約461kcal

大根300g、ニンジン1/2本、きゅうり1本、豚肉スライス4枚、長ネギ1/2本、水200cc、しめじ約60g、オリーブ油12g、片栗粉、コショウ少々
【調味料A】焼肉のたれ20cc、めんつゆ15cc、和風だしの素小さじ1/2

大根300g、ニンジン1/2本、きゅうり1本、豚肉スライス4枚、長ネギ1/2本、水200cc、しめじ約60g、オリーブ油12g、片栗粉、コショウ少々
【調味料A】焼肉のたれ20cc、めんつゆ15cc、和風だしの素小さじ1/2



文 山田 裕幸

原泉の巻

シネマdeシニアズ 第四五回

原泉の母は、寄り添いどころではなく、娘が公共職業安定所で出遭った同じ聾啞者の男性と結ばれたのを機に、ともに手を携えて生きて行こうとする二人の姿を心の底から認め支えようとしていました。そこには、庶民の静かな気高さを温めています。聾啞者の身で懸命に生きてきた高峰秀子扮する娘が交通事故故死した後、夫(小林桂樹)と孫とともに墓標の前に立ち尽くす姿は深く心に残ります。

最近、英語などの語学に

原泉の母は、寄り添いどころではなく、娘が公共職業安定所で出遭った同じ聾啞者の男性と結ばれたのを機に、ともに手を携えて生きて行こうとする二人の姿を心の底から認め支えようとしていました。そこには、庶民の静かな気高さを温めています。聾啞者の身で懸命に生きてきた高峰秀子扮する娘が交通事故故死した後、夫(小林桂樹)と孫とともに墓標の前に立ち尽くす姿は深く心に残ります。

大森ふじおのシニアナビ

脳活性化に語学学習

最近、英語などの語学に

大森ふじおのシニアナビ



講師を囲んで、和やかな雰囲気です。

大森ふじお

岩手ゴルフ倶楽部創立86周年・コース開場61周年

岩手ゴルフ倶楽部

http://www.iwategolf.co.jp

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!

4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
セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
¥9,890	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥8,790
16	17	18	19	20	21	22
¥9,890	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥7,140 食事付	¥8,790
23	30	24	25	26	27	28
¥9,890	¥7,140 食事付	¥5,150	¥6,590	¥7,140 食事付	¥6,590	¥8,790

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

お花見やご会合にご利用ください。

花の折り

HANA NO ORI

期間限定 桜あんみつ お弁当と一緒にどうぞ

美藤 MIFUJI

美藤 MIFUJI のこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

予約受付時間/9時~19時 住所/盛岡市上田3-7-26 詳しくはHPをご覧ください

お問合せ・ご注文は 019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

もりしん 金利上乘せ実施中!

年金定期 年金定期II型

あなたのそばに もっと身近に 盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

サービス付高齢者住宅

やまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】 隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てています

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

もりおかいにしえ散歩 ⑦1

案内役 真山 重博

旧仁王三小路界限(前編)

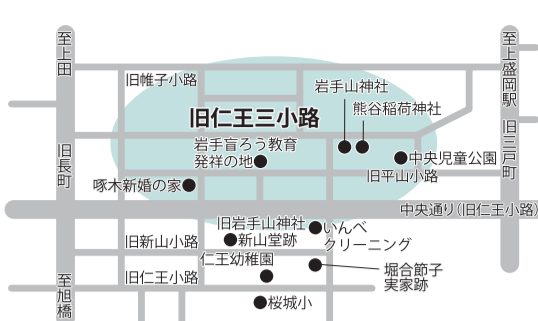


毎年7月初頭には、中央通3丁目にある岩手神社の例大祭が行われ、例年通りであれば仁王三小路

子ども会のお神輿が町内を練り歩く光景を目にするのですが、さて今年はどうでしょう。

今回は「旧仁王三小路界限」を案内したいと思いますが、その前に「なぜ町名に仁王の名がついているのか」について予習です。

この一帯は南部氏の城下町になるもつと前から「仁王郷」と呼ばれており、1334(建武元)年の古文書にも「岩手郡仁王郷」との記載があります。その黄、この辺りには平安



「旧上田三小路界限」を案内したときに書きましたが、旧町名でも「小路」と付けば武士階級の居住地のこと。この界限も諸士屋敷街で、仁王小路から枝分かれた位置付けのため「仁王三小路」と呼ばれてきたことだ。

仁王小路が家名を継承する長男の屋敷街であったのに対し、次男、三男の独立などに対処するため旧三戸町と旧長町の間を広がる仁王田圃と呼ばれ、境内にあった山伏の修験堂「新山堂」がその町名の由来となっています。続いて町割担当奉行・帷子多左衛門の名を冠した帷子小路が1688(元禄元)年、後任の担当奉行・平山伝右衛門の名を冠した平山小路が1695(元禄8)年、それぞれ新しい諸士屋敷街として誕生したの

盛岡市、桜山界隈に店を構える「ティーハウスリーベ」。レトロな雰囲気が残る純喫茶の名店です。

店主の児山千代子さんは福島県出身。アルバイト先の山小路が1695(元禄8)年に、それぞれ新しい諸士屋敷街として誕生したの

の喫茶店でご主人の信一さんと出会い、結婚を機に東京から盛岡に。3年前に信一さんが他界し、現在は息子の亮一さんと店を切り盛りしています。「オーブン当初は従業員数人と主人が一緒に働いていました。当時は喫茶店ブーム全盛期、信一さんには自分だけの店を持ちたいという思いがあったのでは

信一さんと話さないかと話します。「リーベが開店して2年後、近くの物件が空くと知り、主人はすくなくの話をしに行きました」と信一さんは夢を叶えるため、第一歩を踏み出します。「コーヒーの店はいっぱいあったので紅茶を出すことにしました。大阪の紅茶店に何度も相談したり、県外に道具を買に行ったりしましたね」と千代子さん。独学で学ぶうちに紅茶の奥深さを知った信一さんははゆったりと紅茶を楽しんで欲しいと高級感のあるティーカップを求め仙台、東京まで行ったことも。「新幹線がない頃で、娘をおんぶしながら二人で両手に食器を抱えて帰ってきました」と



フルーツ細工のメニューは混雑時などお受けできないこともあります

知って? シニアの穴場スポット ティーハウスリーベ

思いをつなぐ老舗紅茶店

懐かしみず。そんなこだわりを詰め込んだ「大通茶房」は昭和48年より盛岡初の紅茶店として親しまれて約10年後、物件返却のため最初にオープンした「ティーハウスリーベ」をメインの店として新たに歩み始めます。移転しても紅茶の味は変わらず、懐かしい思いの味を求め、ずっと来ている人もいるとか。「帰省した時に寄ってくれる方もいて、店の存在を覚えていてくれて嬉しい」と千代子さん。お客さんとの温かい思いの場所となっています。

人気の「ティーパンチ」はグラスにフルーツが飾られた華やかなアイスティー。亮一さんが季節のフルーツで豪華にアレンジしたアイスティーは、SNSで話題となり人気に火が付きました。ほかの信一さん考案メニューもフルーツで彩られ、繊細できれいと評判です。

時代と共に変化してきたティーハウスリーベ。信一さんの紅茶を楽しんでほしいという思いは受け継がれ、今も残り続けています。

盛岡市内丸一3
019(651)1627

風のうわさ

イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

怪物級アスリート 出現の謎

導者や応援する県民すべての意識も変えたはず

作用は「菊池雄星の出現」である。菊池雄星の登場は、岩手県民にとって衝撃であり待望だった。そして彼らのチームは全国トップ水準を証明し、岩手に巨大な勇気と感動を与えた。

この活躍は大いなる努力

このつた下地が整った中、あの東日本大震災が起きてしまふ。決して喜ばしくないこの未曾有の事態だが、これが私が考える二つの精神的作用である。

2011年の震災時、大谷は17歳、朗希は10歳の少年である。そもそも持つ純粋さもプラス効果となって、彼らの才能・能力は一気に開花する。これをさらに後押ししたのは全国レベルで

無意識にかはわからぬが、この大変革がおのずと強靱な精神力を育み、超一流アスリートたちをみるみる萌芽させていった。

2011年の震災時、大谷は17歳、朗希は10歳の少年である。そもそも持つ純粋さもプラス効果となって、彼らの才能・能力は一気に開花する。これをさらに後押ししたのは全国レベルで

の喫茶店でご主人の信一さんと出会い、結婚を機に東京から盛岡に。3年前に信一さんが他界し、現在は息子の亮一さんと店を切り盛りしています。「オーブン当初は従業員数人と主人が一緒に働いていました。当時は喫茶店ブーム全盛期、信一さんには自分だけの店を持ちたいという思いがあったのでは

信一さんと話さないかと話します。「リーベが開店して2年後、近くの物件が空くと知り、主人はすくなくの話をしに行きました」と信一さんは夢を叶えるため、第一歩を踏み出します。「コーヒーの店はいっぱいあったので紅茶を出すことにしました。大阪の紅茶店に何度も相談したり、県外に道具を買に行ったりしましたね」と千代子さん。独学で学ぶうちに紅茶の奥深さを知った信一さんははゆったりと紅茶を楽しんで欲しいと高級感のあるティーカップを求め仙台、東京まで行ったことも。「新幹線がない頃で、娘をおんぶしながら二人で両手に食器を抱えて帰ってきました」と

これまでアスリート不毛の地といわれていた岩手に、どうして急に大谷翔平や佐々木朗希のような怪物級のアスリートが出現し始めたのか。そうした疑問が数年前から囁かれていた。有識者やメディアに言わせると、優れた身体能力の発揮できるのは縄文人の遺伝子を受け継いでいるから。あるいは厳しい自然条件で育まれた我慢強さが、岩手人の県民性にあるから。そんなふうな仮説をさまざま書き連ねているのを見る。だが、どうだろう。どれも納得できる答えにはなっていないように思う。

そこで今回は私も仮説を考えてみることにした。ま

「岩手県民性」があるから。そんなふうな仮説をさまざま書き連ねているのを見る。だが、どうだろう。どれも納得できる答えにはなっていないように思う。

そこで今回は私も仮説を考えてみることにした。ま

作用は「菊池雄星の出現」である。菊池雄星の登場は、岩手県民にとって衝撃であり待望だった。そして彼らのチームは全国トップ水準を証明し、岩手に巨大な勇気と感動を与えた。

この活躍は大いなる努力

このつた下地が整った中、あの東日本大震災が起きてしまふ。決して喜ばしくないこの未曾有の事態だが、これが私が考える二つの精神的作用である。

2011年の震災時、大谷は17歳、朗希は10歳の少年である。そもそも持つ純粋さもプラス効果となって、彼らの才能・能力は一気に開花する。これをさらに後押ししたのは全国レベルで

無意識にかはわからぬが、この大変革がおのずと強靱な精神力を育み、超一流アスリートたちをみるみる萌芽させていった。

2011年の震災時、大谷は17歳、朗希は10歳の少年である。そもそも持つ純粋さもプラス効果となって、彼らの才能・能力は一気に開花する。これをさらに後押ししたのは全国レベルで

の喫茶店でご主人の信一さんと出会い、結婚を機に東京から盛岡に。3年前に信一さんが他界し、現在は息子の亮一さんと店を切り盛りしています。「オーブン当初は従業員数人と主人が一緒に働いていました。当時は喫茶店ブーム全盛期、信一さんには自分だけの店を持ちたいという思いがあったのでは

信一さんと話さないかと話します。「リーベが開店して2年後、近くの物件が空くと知り、主人はすくなくの話をしに行きました」と信一さんは夢を叶えるため、第一歩を踏み出します。「コーヒーの店はいっぱいあったので紅茶を出すことにしました。大阪の紅茶店に何度も相談したり、県外に道具を買に行ったりしましたね」と千代子さん。独学で学ぶうちに紅茶の奥深さを知った信一さんははゆったりと紅茶を楽しんで欲しいと高級感のあるティーカップを求め仙台、東京まで行ったことも。「新幹線がない頃で、娘をおんぶしながら二人で両手に食器を抱えて帰ってきました」と



店主の児山千代子さん。レトロな店内も味わい深い

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

270プランがセミオーダー すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住まうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「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

シュガーホームがよくなるホームページはこちらを検索

シュガーホーム 検索

岩手の先人 こぼれ話 第20回

波乱万丈な生活を 送った井上ひさし

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

「イーハトーボの劇列車」などの作品で知られる井上ひさしは山形県出身ですが、一関市で過ごしたことがありました。ひさしは昭和24(1949)年4月末、一家で一関市にやってきました。当時の一関市は前年、前々年と台風による大水害

「一関・文学の蔵」にある井上ひさしコーナー



「一関・文学の蔵」にある井上ひさしコーナー

一家が移り住んだのはひさしが14歳の頃のこと。一関中学校(一関第一高校の前身)第2学年に編入しました。生活は楽ではなかったようですが、良き先生や学友に恵まれた楽しい日々を送ったようです。映画館に入り浸り、映画の切符の

一家が移り住んだのはひさしが14歳の頃のこと。一関中学校(一関第一高校の前身)第2学年に編入しました。生活は楽ではなかったようですが、良き先生や学友に恵まれた楽しい日々を送ったようです。映画館に入り浸り、映画の切符の

お得に美肌を手に入れる

春に向けて嬉しいキャンペーンを開催「FACE 盛岡本店」

マスク着用も自由になり、今年は軽やかな春を迎えられそうですが、素肌を見せる準備はできていますか。冬に溜まった老廃物は顔にも蓄積され、むくみや肌トラブルを招き輪郭がぼやけた印象に。創業13年のFACE 盛岡本店のメインメニュー「tei.fujimura 考案・小顔顔筋形成」は顔の骨格や肌質に合わせて丁寧に手で施術。老廃物が押し流されデトックス効果抜群、引き締まった印象になりリフトアップや小顔効果も期待できます。「上から紐で引く張られる感覚がある」など満足度が高い独自技術です。4月限定で毛穴クリーニン

グがセットのお得なプランがありますので、マスクを外した素顔にきっと自信が持てるはず。他にも脂肪を冷却して老廃物を排出する冷却クールフィットや痛みが少ない脱毛マシンが揃っています。4月に向けてきれいな素肌を手に入れましょう。

4月限定お得なキャンペーン!

岩手初! 冷却クールフィット 痩身
さらに痩せたい方に!
全身15回お好きな箇所
200,000円
おお試し 定価38,000円
モニター価格で 11,000円

SHR 高速脱毛 フェイシャル
1年間回数フリーチケット VIO込み
110,000円
1年間回数フリー30回保証付
国産脱毛マシン「連続高速SHR」は、毛を作る細胞である毛包に直接光エネルギーを入れるため、痛みがなくジェルを塗られる苦痛もないのでお顔脱毛も、メイクのまま施術が可能。

小顔顔筋形成+毛穴クレンジングコース60分
即効果が期待できます!
ぜひ、この機会に!
ご新規様限定! 9,800円
tei.fujimura 考案「小顔顔筋形成」と毛穴クレンジングを合わせたお得な施術メニュー! 肌の状態を見ながら施術していきます。

Beauty Design FACE 盛岡本店
予約・お問い合わせ
【TEL】019-601-5945 盛岡市上堂4丁目13-12
平日:11時~20時 土曜日:11時~19時 定休日:日曜・祝日
詳しい情報はコチラフェイス 盛岡 検索 https://www.face-morioka.com/

※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＞
■盛岡ゆうゆう大学学生募集
内容:健康や芸術、地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校講座(7回)・地域校講座(9回)と、地域活動等社会参加につながるきっかけを学ぶ特別講座(5回)を受講できます。
費用:無料
対象:60歳以上の市民
募集期間:4月1日(土)~4月28日(金)
開催日程:6月2日(金)~2024年2月2日(金)
場所:各老人福祉センターなど
申込:長寿社会課、各支所、老人福祉センターなどに備え付けの入学願書に必要事項を記入し、郵送または持参申し込みください。
〒020-8530市役所長寿社会課(住所不要)まで。郵送は4月28日(金)必着、持参は同日17時まで受付。(土日は受付しません)
問合せ先:盛岡ゆうゆう大学事務局(長寿社会課内) ☎603-8003

■健康づくり! マッサージ等指導教室
内容:マッサージ師から軽体操とツボ押し指導を受けられます。当日は検温とマスクの着用をお願いします。
参加費:無料(要事前申し込み)
対象:おおむね60歳以上の盛岡市民
開催日程:①愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 4月11日(土)10時~12時 定員20人
②松園老人福祉センター(西松園二) 4月13日(日)13時半~15時半 定員20人
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 4月17日(木)10時~12時 定員30人
④加賀野老人福祉センター(加賀野四) 4月18日(金)13時半~15時半 定員30人
⑤青山地区活動センター(青山三) 4月19日(土)13時半~15時半 定員15人
⑥太田老人福祉センター(中太田深持) 4月21日(日)10時~12時 定員20人
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

参加費:500円(要事前申し込み) 定員:15名
申込:☎0195-78-2092(岩手県民の森)

岩手県保険医協会歯科部会
ヨイ歯デーテレホン相談
4/18(火)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。歯やお口のご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:4/18(火)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(ただし、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
(岩手県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係)

みちのく いとしい仏たち
4/8(土)~5/21(日)9時半~18時(入館は17時半まで)
小さなお堂や祠、民家の神棚には、その土地の大工や職人らの手で刻まれた、木造の素朴なカミさまやホトケさまの像「民間仏」が祀られていました。本展では、北東北の民間仏約130点を一堂に集め、その魅力をご紹介します。
会場:岩手県立美術館 企画展示室
休館日:月曜日(5/1は開館)
観覧料:一般1,000円(1,200円)、高校生・学生600円(700円)、小学生・中学生400円(500円)※()は当日料金
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★ペア3組様にチケットプレゼント!

岩手県内どこでも出張買取
昔の物、古い物いろいろ買います!
買取のことなら 和泉屋
生前整理 遺品整理 断捨離
相談無料 キャンセル無料
☎080-1697-8180
【本社】盛岡市上堂4丁目11-31【倉庫】前沢倉庫、他5ヶ所
古物商許可番号:岩手県公安委員会 第211140000135号

県民の森 春の自然イベント
春の森さんぽ(初心者対象)
4/29(土)10時~12時(開始15分前に集合)
岩手山麓ならではの春の自然。県民の森ガイドがとっておきの場所をご案内。木々の芽吹きや花々を味わいます。
場所:森林ふれあい学習館

イベントチケットの応募方法
▶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4月20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。
掲載のイベントは発行時点の情報となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

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ガスゴールド保安協定事業者
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

102歳、一人暮らし
哲代さん 92歳 / 中国新聞社 文藝春秋 1,540円(税込)

シニアズ ブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏
1920年生まれ、102歳の哲代おばあちゃんの生き方を学ぼう。
哲代さんは20歳から56歳まで小学校教員を務め、退職してから現在に至るまで畑仕事を元気にこなす一人暮らしの姿が新聞やテレビに取り上げられ、話題となりました。そんなおばあちゃんの日常を1冊にまとめた本書。元気の秘密を探っていきましょう。
ある日は100歳で初めてハンバーガーを食べるなど、日々の中で同じことを繰り返す幸せをかみしめつつ、人生で初めての経験も同様に楽しむといった、まさに温故知新の生き方。毎日の習慣と初挑戦のワクワクのバランスが元気の秘訣かも。
物事は表裏一体と語る哲代さん、機嫌の善しあしは自分次第。ハッピーがや不満もポジティブに切り替えます。家の前の坂道も上り下りできることが健康のバロメーター。
と考えるそれすらも楽しむ前向きさにはこちらでも元氣になります。
スケジュール管理もしっかりとしており、毎週の行事や予定をカレンダーに書き込み、自分の楽しみとして1日1日を大切に過ごしていきます。
所々に家族や取材記者から見た哲代さんの様子が描かれており、このページからも温かい人となりが伝わってきます。
昨年100年生きるのも当たり前。どう長生きするかより、どう元気に生きるかが重要な時代となってきました。定年でもややく人生折り返したばかり、この本を読んで今後の生き方の参考にしてみたいいかがでしょうか。

ウィンズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え
感染予防対策に取り組んでいます。
自動検温 赤外線センサー設置
ソーシャルディスタンス
飛沫感染防止シートの設置
アルコール除菌剤の設置
遊技台・店内設備の除菌
従業員の検温マスク着用の徹底
WINS 本宮
住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL / 019-635-0005
4周年 パチコ
1周年 パチンコ
05周年 パチスロ
20周年 スロット

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

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

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

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!



公式キャラクター ミック

63歳の新たな挑戦

どぶろく代表 千葉志津子さん(71)



1952年生まれ、一関市花泉町出身。一関第二高等学校卒業後、就職で横浜へ。20歳でUターンし、21歳で結婚。1987年に「有限会社 平泉レンタカー」を設立し代表に就任。2016年に地元の仲間と「どぶろく」を結成し「株式会社 浄土の郷平泉」取締役総務部長。趣味は30年以上続けるゴルフで、ホールインワン達成経験も

「平泉に道の駅ができることになって、立ち上り、千葉さんの新たなチャレンジがスタートしました。メンバーを引き受けたのが始まり」と千葉さん。平泉を代表するお土産品がないことが課題となる中「平泉町の米でどぶろくを作ったらどうか」という千葉さんの発想が採用され、町との協力を取り付けたことが人生の転機となりました。「私は全く経験がなかったけれど、どぶろくを作ったことのある方が一緒にやりたいと言ってくれて、他にもやりたい方が次々と見つかって5人組「どぶろく」を結成しました。平泉町が「どぶろく特区」に指定され、お酒作りに参入しやすい環境だったこともあり、千葉さんの新たなチャレンジがスタートしました。

「仙台や東京の物産展に出店するようになって、意外と若い女の子が買ってくれて、2017年4月に発売されました。」

「仙台や東京の物産展に出店するようになって、意外と若い女の子が買ってくれて、2017年4月に発売されました。」


「平泉に道の駅ができることになって、立ち上り、千葉さんの新たなチャレンジがスタートしました。メンバーを引き受けたのが始まり」と千葉さん。平泉を代表するお土産品がないことが課題となる中「平泉町の米でどぶろくを作ったらどうか」という千葉さんの発想が採用され、町との協力を取り付けたことが人生の転機となりました。「私は全く経験がなかったけれど、どぶろくを作ったことのある方が一緒にやりたいと言ってくれて、他にもやりたい方が次々と見つかって5人組「どぶろく」を結成しました。平泉町が「どぶろく特区」に指定され、お酒作りに参入しやすい環境だったこともあり、千葉さんの新たなチャレンジがスタートしました。」

平泉の顔になる土産品を作りたい

簡単ではない だから面白い

岩手県工業技術センターの指導のもと、2016年に本格的にどぶろく作りを始めた「どぶろく」。

「白い「一音」とピンクの「興楽」。「興楽」はアルコール度数が低くハート瓶仕様も



「断捨離や空き家の片付けなどのときに助かる「不用品回収サービス」。一般家庭から出る廃棄物の収集・運搬には廃棄物処理法に基づき「一般廃棄物処理業の許可」または「自治体からの委託」が必要です。しかし、産業廃棄物処理業の許可のみの事業者や無許可業者とのトラブル相談が寄せられています。「空き家の整理をしよう」と思い回収業者を検索すると2トントラック詰め放題と書かれたサイトを見つけた。見積もり依頼をするとサイトに記載された通りの料金プランしかないと言われた。依頼した当日、作業員から不用品を載せられるのは荷台の囲いの高さ(20〜30センチ)までと言われ、詰め放題ではなかったため断るとキャンセル料を請求された。「不用品を処分しよう」とネットで見つけた事業者へ電話した。量を伝えると軽トラックパックで2万円程度になると言われた。しかし当日、2トント

「断捨離や空き家の片付けなどのときに助かる「不用品回収サービス」。一般家庭から出る廃棄物の収集・運搬には廃棄物処理法に基づき「一般廃棄物処理業の許可」または「自治体からの委託」が必要です。しかし、産業廃棄物処理業の許可のみの事業者や無許可業者とのトラブル相談が寄せられています。「空き家の整理をしよう」と思い回収業者を検索すると2トントラック詰め放題と書かれたサイトを見つけた。見積もり依頼をするとサイトに記載された通りの料金プランしかないと言われた。依頼した当日、作業員から不用品を載せられるのは荷台の囲いの高さ(20〜30センチ)までと言われ、詰め放題ではなかったため断るとキャンセル料を請求された。「不用品を処分しよう」とネットで見つけた事業者へ電話した。量を伝えると軽トラックパックで2万円程度になると言われた。しかし当日、2トント

「断捨離や空き家の片付けなどのときに助かる「不用品回収サービス」。一般家庭から出る廃棄物の収集・運搬には廃棄物処理法に基づき「一般廃棄物処理業の許可」または「自治体からの委託」が必要です。しかし、産業廃棄物処理業の許可のみの事業者や無許可業者とのトラブル相談が寄せられています。「空き家の整理をしよう」と思い回収業者を検索すると2トントラック詰め放題と書かれたサイトを見つけた。見積もり依頼をするとサイトに記載された通りの料金プランしかないと言われた。依頼した当日、作業員から不用品を載せられるのは荷台の囲いの高さ(20〜30センチ)までと言われ、詰め放題ではなかったため断るとキャンセル料を請求された。「不用品を処分しよう」とネットで見つけた事業者へ電話した。量を伝えると軽トラックパックで2万円程度になると言われた。しかし当日、2トント

MANA UP MORIOKA

期間限定 桜あんみつ

お弁当と一緒にどうぞ

お弁当 1,080円(税込)

お肉とお野菜のお弁当 1,080円(税込)

お肉・魚・たまご・乳製品を味わおう

手作りの野菜・豆腐が中心のお弁当

5個から300個まで対応可能

〒020-0023 盛岡市内丸6-12 1F ☎050-8881-0575

会議 歓迎迎会 団体向け宴会プラン // ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

お祝い 同級会

様々な用途に対応できる会場をラインナップ!

花巻温泉宿泊宴会プラン

当プランは通年プランとなります。ご利用期間 2024年3月31日0時まで

旬彩紀行

いわためめぐり

花巻温泉の季節を感じながら色とりどりのお料理をお楽しみいただけます。

宴会 + 宿泊

グレードアッププランもご準備しております。

14,850円〜 消費税込 入湯税別

※日程・お部屋のご利用人数により料金が異なります。

福祿寿

～ふくろくじゅ～

人生の大切な節目、お仲間やご家族が集う各種お祝い事に!!

ご祈祷+写真がセットになったグレードアッププランもご用意。

宴会 + 飲み放題 + 宿泊

飲み放題がセットになったお得なプラン

16,000円〜 消費税込 入湯税別

※日程・お部屋のご利用人数により料金が異なります。

BUSINESS & SUCCESS

～ビジネス&サクセス～

花巻温泉が提案する温泉宿泊型MICE

充実のプランでビジネス&リフレッシュ!

飲み放題付プランもご用意。

会議 + 宴会 + 宿泊

16,000円〜 消費税込 入湯税別

※日程・お部屋のご利用人数により料金が異なります。

コンベンションホール

ホテル千秋閣		ホテル紅葉館	
会場名	面積	会場名	面積
グレートホール瑞雲	1,000㎡	巖鷲	800㎡
プランエール	250㎡	鶴泉	136㎡
オーキッド	92㎡	いちよう	84㎡
カトレア	92㎡	さつき	62㎡
瓊珂	83㎡		
花	15㎡		
鳥	17㎡		
風	29㎡		
月	56㎡		

ホテル花巻	
会場名	面積
胡四王	500㎡

宴会場

ホテル千秋閣		ホテル紅葉館	
会場名	面積	会場名	面積
千寿の間	105畳	唐松の間	62.5畳

ホテル紅葉館	
会場名	面積
こぶしの間	40畳
すぎの間	40畳

ホテル花巻	
会場名	面積
蓬菜の間	144畳
松の間	48畳