

「シニアズ」広告掲載のお問い合わせは  
企画・編集・発行 ウインドクロスへ

〒020-0024 岩手県盛岡市菜園2丁目1-9 Tel.019-623-2788

# 大人のための情報誌 シニアズ

## Seniors

企画・編集・発行: 株式会社ウインドクロス <http://seniorsnet.jp> 岩手 シニアズ 検索  
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735 メール info@seniorsnet.jp  
【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】古山そのみ/東出雅子/箱崎愛郎/高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/今野洋介

シニアズは毎月第4日曜日に  
盛岡タイムスに折り込みされます。

次号 **7/26 発行**

その他市内近郊約 400ヶ所に設置

協力 **盛岡タイムス**

〒020-0015 盛岡市本町通3丁目9番33号 盛岡タイムス 検索  
電話 019-653-3111 FAX 019-622-5119

### 人生を照らした頂々輝く山々への

緑が眩しい5月下旬。岩手県最高峰 日本百名山 2012年には、東日本大震災で支援してくれた海外ボランティアへ感謝を伝える為、ヨーロッパアルプス最高峰モンブランへの登頂。  
現在、既に6割を達成している日本百名山の全制覇が目標で、6月末には「日本アルプス」への挑戦を予定しています。

「人生この程度か...」  
つしかそんな風に思うようになった50代。横沢さんを変えたのは、アフリカ大陸の最高峰、標高5895mのキリマンジャロへの挑戦でした。  
1999年。横沢さんの母校、岩手県立平舘高等学校創立50周年記念に企画された、山岳部のキリマンジャロ登山。自身も山岳部での全国大会出場経験を持つOBとして、若い世代に夢を与えたいとプロジェクトに参加しました。

日々の忙しさから30年以上上遠のいていた登山に、再挑戦です。  
厳しいトレーニングと入念な準備を重ね、生徒たちと一緒に必死の思いで登頂に成功した、その帰り道。広大なサバナの大地で、ある思いが込み上げてきたそうです。  
俺はまだまだ行ける。休んでいたら進めない。一歩でも前へ進まなければ。  
「日本に戻ってから暴れまわったよ」と横沢さん。  
会社の経営に熱い情熱を

キリマンジャロは、スワヒリ語で「輝く山」の意。  
その名の通り、その後の横沢さんの人生を照らしています。  
「なぜ山に登るか?」  
岩手山山開きは7月1日。  
「俺はね、人よりたくさん食べて、酒も大好きなんだから山に登ってるの。だよ。だから山に登ってるの。ませんか。」



# 挑戦

横沢盛悦さん(69)



登山の心得 by 横沢さん  
「生きるか死ぬかは、金次第」誤解の無いように付け加えると、それだけ「装備が大切」ということ。  
登山の必須アイテム、体温調節ができる防水ジャケット・脚への負担を軽減させるトレッキングステッキ等には、しっかりとお金をかける。それが、安心感や士気の高まりにもつながります。

MS&AD インシュアランスグループ

**MS岩手株式会社**  
弊社は三井住友海上グループ  
直接出資の子会社です。  
損害保険、生命保険の販売店です。

保険の見直しをしてみたい、  
介護にしっかり備えたい、  
皆様、是非ご連絡ください。

毎年「去年と同じで」と  
言っている方!  
1度お電話下さい、お得な情報をご提供できます。

本社 盛岡支店 **019-623-2400** 担当 田村  
〒020-0022 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階  
久慈支店 TEL.0194-52-1551 富古支店 TEL.0193-77-3810  
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626

もりおか

風月堂

お中元の贈り物に  
風月堂は岩手の盛岡から  
心のこもったお菓子や  
スイーツをお届けしている  
岩手県の老舗菓子屋です。

安心して美味しい  
お菓子を大切な人へ

フルーツゼリー  
夕張メロン  
ビュアゼリー  
Grande Bouteille Gelee  
凍レアチーズケーキ  
レアチーズケーキ

お問い合わせ先  
**tel.019-651-8011**

お買い求めの方は、下記店舗にご来店いただくか、フリーダイヤルにお電話ください。お中元の時期は大変込み合いますので、先にご予約いただくとスムーズにご購入いただけます。

●ベルフ牧野林店 ●ベルフ山岸店 ●ベルフ青山店 ●都南店 ●ベルフ仙北店 ●アルコ店 ●ベルフまつどの店 ●ななく店 ●ベルフ八幡平店 ●FairePlaisirイオン盛岡南店 ●FairePlaisirカワトク店

店舗MAP

# シニアズ配布スタッフ募集中

## 紙面を一緒に配布しませんか？



弊社配布リストに掲載されている店舗への配布になります。  
配布エリア等は面接時にご相談させていただきます。  
空いている時間でアルバイトしてみませんか？

tel. 019-623-2788

### 「感謝セミナー」開催のお知らせ

#### 「エンディングノート」を書いてみる

「エンディングノート」をご存知ですか？名前は聞いたことがあっても、書いた経験のある方は少ないかと思えます。そもそも、どのように書けばよいのか、なんのために書くのか、よくわからない方も多いのではないのでしょうか？この度アイトカでは「感謝セミナー」と題しまして、「エンディングノート」講座を開催致します。

「エンディングノート」は、残された家族への、日常伝え切れなかった「思い」を残すという点以外にも、終活を通して、人生の目的を考え直し、後悔の無い「生き方」を見つ

【日時】平成27年7月25日(土) 10時～12時 受付 9時30分～ ※個別相談 12時00分～(1組30分程度)  
【場所】「保険クリニック盛岡インター店」盛岡市前湯2-2-20  
【会費】お1名様 500円 ワンコインセミナー(エンディングノート代+ドリンク代)  
【定員】先着20名様 ※ご参加の方にもれなく、Tポイント「30ポイント」プレゼント!!

めるというような、現在の人生をより良いモノにする助けとなるでしょう。このノートを通して終活のことだけではなく、より良い人生設計が出来る、賢い生き方のヒントをご提供できればと思います。今回のセミナーを企画致しました。ぜひ、ご家族でご来場下さい。

### 岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立78周年・コース開場52周年  
http://www.iwategolf.co.jp

#### 7月お得なプレー料金のご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6/28	6/29	6/30	1	2	3	4
倶楽部選手権(決勝)	ワールドツアーコンペ					レディースデー
¥8,100	食事付 ¥5,100	¥5,100	食事付 ¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
5	6	7	8	9	10	11
フルツタケウチ杯	新山友の会	新山友の会	新山友の会	新山友の会		レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
12	13	14	15	16	17	18
IBC岩手放送杯						レディースデー(ワールドツアーコンペ)
¥8,100	食事付 ¥5,100	¥5,100	食事付 ¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
19	20	21	22	23	24	25
本間ゴルフ杯	紫波町民ゴルフ大会			シニアサーキット		レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	食事付 ¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
26	27	28	29	30	31	
開場記念杯				ワールドツアーコンペ		
貸切	食事付 ¥5,100	食事付 ¥5,100	食事付 ¥5,100	¥5,100	¥5,100	

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディ(4名追加)は2,500円(4名追加)となります。※消費税・利用税・雑費等は別途追加いたします。

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**  
食事券プレゼント!

コンペ割引実施中  
お気軽にお問い合わせください。

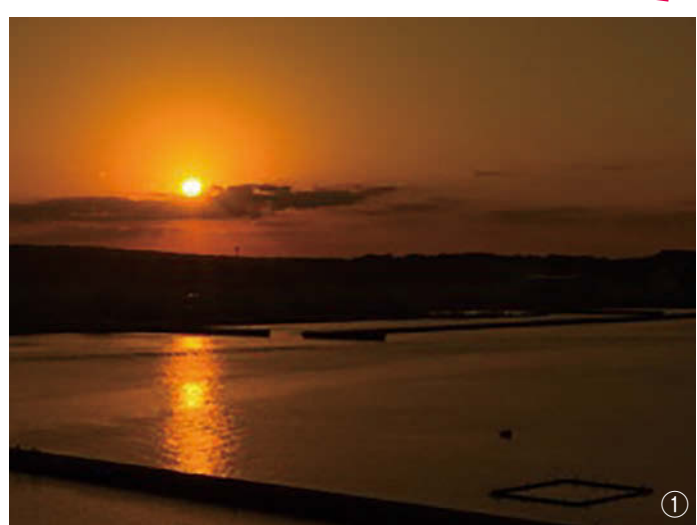
新スタンプ  
カード登場!  
来場1回につき1ポイント  
**5**ポイント  
平日無料  
プレー券進呈!

ご予約の際に  
「シニアズを見た」  
とお伝えください  
**500円**  
割引いたします

## 構図が一番重要 比率配分を考えて



今回のシニアズ写真講座の題は、風景写真。皆さんと一緒に、どうしたらいい写真になるか考えたいと思っています。旅行が好きで、旅行中はカメラを持って歩きます。旅先で多く撮るのはやっぱり風景が多いです。皆さんはいかがですか？



カメラを持って歩きます。旅先で多く撮るのはやっぱり風景が多いです。皆さんはいかがですか？

が、実は目では見られない実際に見た物とは違う表情を見ることが出来る機械だと思えます。

「わあ、綺麗だな」「上手だなあ」と思う写真は多分、目では見られない、見た事がない写真がそれなのではないでしょうか？

お題の風景写真に話を戻します。風景も前回掲載した内容が基本になります。細かく説明すると載せきれないので短く簡単にまとめます。

風景写真は、構図が一番重要らしいです。

人は大体「1:2」の比率で配置した場合、落ちつくようです。

資料写真①を見てみますと画面を縦横3等分して横

### あなたの保険のホームドクター

# 保険クリニック

盛岡インター店 盛岡大通店

3世代保険サービス  
**アイトカ** 盛岡インター店 〒020-0148 岩手県盛岡市前湯2-2-20  
TEL 019-601-5818 FAX 019-601-5819

# TOMATOMA

盛岡駅ビル・フェザンの地下にある「TOMATOMA とつか」。全国から仕入れた新鮮な野菜や旬の果物を数多く取り揃えております。商品の地方発送やお客様のご希望に合わせて詰め合わせなども承っております。野菜や果物で分からないことがありましたら気軽にスタッフにお尋ねください。

イトインのスペースでは当店で取り扱っている果物をふんだんに使用した生ジュースもご提供しております。お買い物中、ちょっと一休みしたいときは是非ご利用ください。

## TOMATOMA とつかフェザン店

盛岡駅フェザン本館 BF/デリカタウン  
TEL/019-606-4755 営業時間/10:00~21:00

## 共に輝ける未来へ

# GOOD LUCK!

### 公楽グループ

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20  
TEL (019)645-8118 (代表)

## 頑張っている人、チャレンジする全ての人を応援します。

# カラフルな毎日を。

## WINS盛岡ライト館

2円 パチンコ 1円 パチンコ 50銭 パチンコ 10円 スロット 5円 スロット

パチンコ 360台  
パチスロ 132台

お食事は  
**そば処・楽屋へ!**  
(楽屋のおそばは全て十割そばです)  
中華そば・丼ものメニューもごぞいませ!  
営業時間 11:00 ~ 19:00

ざるそば(更科)

駐車場 520台完備 住所 岩手県盛岡市上堂4-1-20 TEL 019-645-4645



モデルの方が身につけている浴衣生地は「竜巻絞」という手法で染め抜かれたもの。上品な色合いと質感、ていねいな仕立てが「大人の粋」を感じさせます。

こうや呉服店  
盛岡市本町通2-14-21  
☎019-622-2535

和のくらし小袖  
盛岡市南大通1-6-9  
☎019-658-8511

浴衣は、日本の夏の風物詩。近年の「和もの」人気や、2006年から毎夏行われている「ゆかたのまち盛岡」キャンペーンの浸透とともに、「夏のおしゃれ着」としての魅力が見直されてきています。

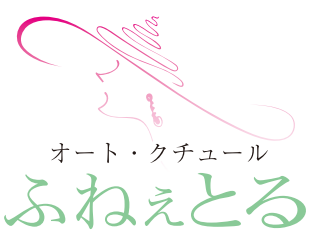
年齢や体型の変化にとらわれず、大人ならではの「粋」を楽しめる浴衣。そんな「夏のおしゃれ」の頼もしい味方が、大正13年創業、盛岡市本町通にある「こうや呉服店」。

「粋」に着こなす、夏のおしゃれ大人の浴衣を楽しもう！  
浴衣は、日本の夏の風物詩。近年の「和もの」人気や、2006年から毎夏行われている「ゆかたのまち盛岡」キャンペーンの浸透とともに、「夏のおしゃれ着」としての魅力が見直されてきています。



可愛らしい伝統の千鳥柄も、帯が違っただけで印象が変化。(左)色も柄も、素材も様々な浴衣生地。「髪や瞳の色、その人が持つ雰囲気によって似合う色が違う」と裕美子さん。「せっかくなら、自分に似合う一着を選んで、長く大切に着てもらいたい」と話します。

オーダーメイドの一点物をあなたに



盛岡市本町通3丁目1-9 tel.019-653-3660

「マジック①袖」  
お勧めは今年流行の「フレンチスリーブ」。身頃から裁ち出した、肩を軽く覆う袖は、涼しさと安心感を兼ね備えています。真横から見た三角の肩口ラインが、腕をスッキリと見せます。

### 視覚マジックで細見せ フレンチスリーブで涼やかに

アドバイザー  
一般社団法人 日本デザイン文化協会 岩手支部長  
オー・クチュール ふねえとる  
オーナー 藤原孝子さん



ファッションの窓

**売却物件** 宿泊とお食事 **4,800万円**  
サンテミリオンローズガーデン  
所在地: 岩手県紫波郡紫波町草刈字善前野 72-4  
土地面積: 公簿・8,601.48㎡ (2,601.94坪) 別途借地有  
建物面積: 198.43㎡ (60.02坪) 築年月日: 平成11年9月  
株式会社 アイ不動産 岩手県盛岡市開運橋通1番5号  
TEL:019-651-7521 FAX:019-651-7533

**介護保険を使いリフォーム**  
古い民家などを見ても、古いノブが丸いタイプのものであります。実はコレバーハンドル、丸ノブ

「扉の改修で開き戸から引戸に改修するのはテレビなどで聞いたことがあるかとは思いますが、ノブだけの改修でも介護保険を利用できるんです。例えば、リウマチ等の病気で手に力がはいらない場合、ノブが回せずドアが開けにくくなります。そんな時にレバーハンドルに付け替えることでだいぶ生活が楽になりますよ。」  
介護保険の対象になる住宅改修がほかにもあるのかもしれないですね。  
お近くのケアマネジャーにぜひご相談ください。

レ、介護保険の対象になります。今回ノブの改修について、パナソニックエイジフリー介護チェーン盛岡の貝塚店長にお話を伺いました。

「マジック②肩パット」  
流行でもフレンチスリーブはちよつと勇気がいる、という方へ。ポイントが厚さ0.5mm、ラグランスリーブ用の薄手の肩パットを入れること。パットで肩を「角」へ補正することで、二の腕の「丸み」が軽減されます。

「マジック③柄」  
フレンチスリーブでチャレンジしてほしい柄は「ポーター」。袖の切り替えしが無いので、鎖骨、肩、腕にかけての縞模様美しく変化します。ストライプの方が細く見える、と思いがちですが、目の錯覚を狙うなら、実は「1cm幅位のポーター」がベター。目線が縦に走るので、タイトにみせることができるんです。見た目も、自分自身も涼やかに。細見せアイテムを活用して、爽やかな夏をお過ごしください。

れます。また、腕とシャツの間に空間が生まれ、華奢な印象もできます。

**SXL YAMADA SXL HOME**  
ヤマダ・エスバイエルホーム  
お気軽に足を運んでください  
**ずっと強い** それが、価値のある住まい。  
エス・バイ・エルの住まい 盛岡 岩手県盛岡市菜園1丁目11-4  
お問い合わせ **0120-83-3737**

**築50年** オーナーさまを訪ねて  
半世紀を過ぎて、なお健在。家族の思い出と絆を、明日につないでいく住まい。  
1961年竣工 兵庫県・H氏邸  
今から50年前、この地で分譲する4邸の建売住宅のひとつとして生まれた。初代オーナーさまに継いで、Hさんご家族がこの住まいに入居されたのは築後8年目。この住まいが元々持っていた良さを活かしながら、少しずつ手を加えてこられた。「それでも大部分は買った時のまま。外壁なんかもそうです」と、奥さまがおっしゃる。「阪神大震災でも、このあたりは被害のひどかった所なのですが、この家はビクともしませんでした」。5歳から25歳までここで暮らされた息子さんは「子どもの頃から過ごしてきた家というのは、やっぱり自分の原点。その家がまだ健在で、今も両親が住んでくれていて、こうして自分がいつでも帰って来られるというのは、幸せなことだと思いますね」

http://www.toishita.co.jp エスバイエルの住まい 盛岡 検索

# こまめに水分を撮る 高齢者ほど熱中症対策を

暑さに伴い、ラジオやテレビからは毎日「こまめに、水分を撮って、熱中症を予防しましょう」との声が続いてきます。「こまめに水分を撮って、熱中症予防」は正しく、その通りです。しかし、高齢者の中にはその事を口にしつつも、行動が伴わない方もしばしば見られます。

私の母は96歳で亡くなりましたが、65歳を過ぎた頃から、お茶が欲しい、水を飲

みたい、の言葉がめっきり減りました。「水物を摂らないと、脳梗塞や脱水になるよ。せめて、食後のお茶やおやつタイムの時は飲んで」と私。「そう言えば、オシッコ、朝からまだ1回だ」と話す母とのやりとりを思い出します。高齢になるにつれ、「喉が渇く」「暑い」ことに対し感覚が鈍くなり、高齢者は脱水による熱中症にかかりやすくなります。そこで、対策。

①まずは、3度の食事をしっかりと食べましょう!! 3度の食事をしっかりと食べる事で、1日で約1500mlの水分(500mlペットボトル3本)を摂取する事ができます。これは、1日に必要とする水分の半分量に相当します。食事を抜いたり、おにぎりやサンドイッチで簡単に済ませていませんか?

②水やお茶などの飲み物が余り得意でない方は、リンゴやスイカ、メロン、トマトなどを食べましょう!! 果物や野菜は90%が水分です。ちなみにリンゴ1個は約400g。冷蔵庫で冷やし、おろし金ですって食べると350mlの水分を摂取できます。おまけに、果物やトマトにはたまたまのK(カリウム)が含まれており、血圧降下作用も期待できます。

③意識的にお茶タイムを作りましょう!! 管理栄養士 菊池洋子

④サークルなどに閉じ込め

①冷房や扇風機を使い、室内の温度、湿度、通風を管理する。

②いつでも水分補給できるように新鮮な水を用意する。

③直射日光を避け日陰を確保する。

④サークルなどに閉じ込め

# 愛犬を熱中症から守る

これからの季節、犬も熱中症に気をつけなければなりません。特に短頭種、肥満犬、大型犬、活動犬、老齢犬は熱中症になりやすいので気配りが必要です。

犬の熱中症は67%が屋内で発生しています。対策としては、

①冷房や扇風機を使い、室内の温度、湿度、通風を管理する。

②いつでも水分補給できるように新鮮な水を用意する。

③直射日光を避け日陰を確保する。

④サークルなどに閉じ込め

「山手先生の動物のこと」6月分放送より

# 医療

## いわて医療通信 脳卒中を考える③

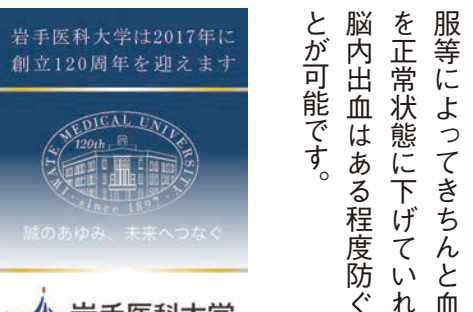
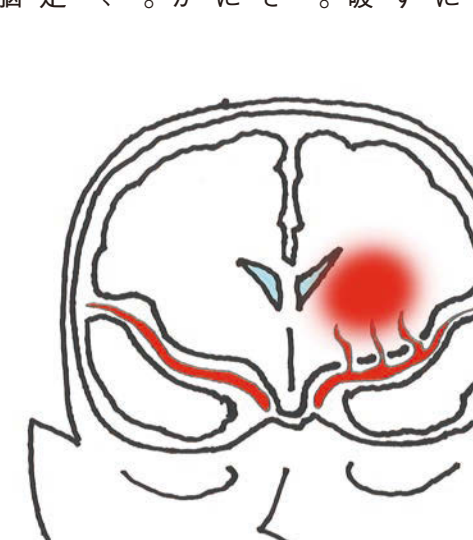
今回は前回書きました、①脳の血管が破れる病気の代表として『脳内出血』を取り上げます。

脳内出血は、脳の内部に入り込んだ血管が突然破れて起こる状態です(図)。特に脳の深いところの血管が破れて起こることが多く、出血によって血の塊を作りま

は片方の脳で片方の上下半身を支配していると大まかに考えて下さい、言葉の障害、出血の範囲が大きくなると意識中枢の障害によって意識障害が見られます。

出血の範囲が広いような重症型は死に至ります。脳内出血を起こす最大の原因は数年以上にわたる高血圧の既往です。生活習慣の改善や病院への通院・薬の内服等によってきちんと血圧を正常状態に下げていけば脳内出血はある程度防ぐことが可能です。

血によって血の塊を作りまされた空間で包まれていまます。脳は頭蓋骨という閉ざされた空間で包まれていまます。脳内出血によって、出血による直接的な影響その出血場所が局在する機能の障害)と、血の塊の圧迫による



岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

**くわた脳神経外科** あなたの脳を守りたい  
TEL 019-656-5636 www.kuwata-clinic.com

診療のご案内  
脳神経外科、神経内科、整形外科、リハビリテーション科

設備技術  
超電導MRI(1.5ステラ)、マルチスライスCT  
脳と身体(健康相談)を承ります。皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●		●	

診療受付時間  
平日 午前9時~12時00分  
午後2時~6時  
(木・土曜日は13時まで)  
休診日 日曜・祝日

くわた脳神経外科クリニック  
院長 桑田 知之

「山手先生の動物のこと」6月分放送より

総合各種検査・治療・手術・入院・美容室  
**松園動物病院**  
午前 9:30~12:30 ※(水)予約制  
午後 15:00~19:00 ※(土)17:00迄(水・日・祝)休診

盛岡市西松園4丁目20-2  
019-661-0500

**エフエム岩手 ラジオ番組**  
毎週 火曜日  
10:55~放送中  
**山手先生の動物のこと**  
出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

**NISSAN DAYZ 軽自動車** でも用意出来ます!!  
アンシャンテ 助手席回転シート  
簡単な操作でシートがぐるりと回転。体をひねらずに乗り降りでき、腰痛をお持ちの方や、着物をお召しの方にぴったりです。

**DAYZ ROOX** デイズルークス ライフケアビーグル!!  
アンシャンテ 助手席スライドアップシート  
簡単なスイッチ操作で助手席が電動で回転・昇降。座面高が低いので、車いすの方にも介助する方にも優しいシートです。

**出かける喜びを、一人でも多くの方へ。** ライフケアビーグル 福祉車両を「ライフケアビーグル」LV(Life Care Vehicles)と呼んでいます。

**盛岡日産モーター(株)** ご相談・お問い合わせ  
0120-119623

盛岡日産モーター(株)本店  
〒020-0863 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5  
Tel.019-635-1124

盛岡日産モーター(株)盛岡北店  
〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12  
Tel.019-641-5321

いざという時のために始めませんか?

形見や  
持ち物の  
整理

# 「終活」

使っていないブランド品・宝石・金プラチナが  
ございましたら、ぜひエコノマートへお売り下さい。

高価買取東北一番店へ!

## お売り下さい!!

ダイヤモンド ルビー サファイヤ エメラルド  
ヒスイ ブラックオパール アレキサンドライト  
キャッツアイ タンザナイト パライバトルマリン  
サンゴ ダイアールース(裸石) など

鑑定書が  
なくても  
OK!

安心の  
無料  
査定

鑑定書・鑑別書を  
お持ちいただいた方は  
買取価格がさらにアップ

査定ルーム

プライバシーに配慮した  
個別スペースで査定します。

### ブランドバッグ 時計・ジュエリー

ぜひ、お売りください

## 金 プラチナ 製品 ダイヤ

当店へ、ぜひお持ち下さい!

● 壊れた地金 ● 素材の不明なもの

6月15日の公表相場 | 当店買取単価(1g)

純金	¥5,026	18金	¥3,430	14金	¥2,496
プラチナ	¥4,666	Pt900	¥3,774	Pt850	¥3,513

### 商品券・金券買取相場

記載以外の各種金券も買取中!

VJA・JCB・ナイスギフト	95%	JTB・近ツリ・日本旅行	92%	収入印紙シート	91%
びゅう・全国百貨店共通商品券		図書カード・バスカード		収入印紙バラ1,000円以上	
UC・三菱UFJニコス		川徳商品券・友の会券	90%	現行普通切手シート52円~	80%
日専連・イオン	92%	いわて生協・アークス・クオカード		記念切手シート (50円以上・10枚以上)	70%
セブン&アイ・マイカル		ビール券(724円)	650円		

偽ブランドは買わない! 持たない! 流通させない!

# エコノマート

〒020-0133 岩手県盛岡市青山4-46-15 3F  
【営業時間】10:00~18:00 ●水曜日は買取のみ営業します

岩手県公安委員会許可 第211170000736号

宅配便・郵送での買取りも受付中!

時計・バッグ・地金・金券の買取相場は  
ホームページ

またはお電話で!

エコノマート



TEL. 019-647-2909

店頭での買取の場合、その場で現金での支払いとなります。ご来店の際、免許証・保険証等の身分証明書をご持参ください。



玉山区の啄木公園にて

### 上田四丁目長寿会

## 月例会で会歌を歌う

**石川富雄会長**  
**会員82人・昭和47年創立**

岩手大学に隣接する上田四丁目は、町内の約85%がアパートやマンションに居住世帯で、学生や若者が多く高齢者割合が少ない地域となつていますが、新規入会のための独自の資料を作り、会員増に努めています。

活動には多くの会員が楽しく参加できるよ

月に2回の発行の会の広

**佐藤忍会長**  
**会員145人・昭和44年創立**

多くの老人クラブで新規入会者の不足が懸案事項となつていますが、西

町内の集まりやサークル活

## ことし80人が新加入

### 西青山三丁目 かつらぎ会



かつらぎ会の創立45周年記念祝賀会には多くの会員が参加した

動などに  
 出向き、  
 積極的な  
 勧誘活動  
 を続け毎  
 年会員数  
 が増えて  
 います。  
 今年も80  
 人の新会  
 員を迎え  
 ました。

**老人クラブ訪問**  
 盛岡市老人クラブ連合会事務局  
 盛岡市総合福祉センター2F ☎654-2180

月に、サロン活動として、毎月10日に行っている定例茶和会にも工夫を凝らし、誕生会と講演研修会を交互に同時開催しています。

親睦を深めながらも、心と体の健康増進や交通安全など、高齢者の生活に役立つ内容がたくさん盛り込まれています。

そして、日頃の活動の際にみんなで歌うのが上田四丁目長寿会会歌。オリジナルの詩を「青山山脈」のメロディにのせて声を合わせることで愛着もわき団結力も強まります。

で、市や県の各種大会では優勝常連チームです。

チームの要となつてい

のは92歳の安藤義美さん。

シャキッと伸びた背筋、キビキビした動きでスパー

じいちゃんと慕われ、会員のよきモデルともなつて

ます。

また昨年4月から4回

町内の会場で開催している

**もりしん** 金利上乘せ実施中!

年金定期  
 年金定期Ⅱ型

詳しくは、最寄の本・支店までお問い合わせください。

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)

**「盛岡ことば」を知ろう**

日時:平成27年8月21日(金) 13:30~15:30  
 会場:盛岡市民文化ホール 大ホール  
 講座:もりおか老人大学 公開講座  
 「盛岡ことば!言葉の種まきと伝承の重要性」  
 主催:盛岡市長寿社会課  
 モバイルコミュニケーションズ(株)  
 講師:もりおか歴史文化館館長 畑中 美耶子さん  
 対象:一般公開のため、どなたでも受講できます。  
 受講:無料  
 講座概要:方言の今をみつめるとともに、方言を通じて、地域のくらしや変化する姿を考え、伝承の重要性を学びます。  
 問合せ先:盛岡市長寿社会課019-603-8003 工藤・弥藤  
 モバイルコミュニケーションズ(株)019-626-1200 川村

**囲碁・将棋教室**

日時:平成27年7月11日(土)10:00~15:00  
 会場:アイーナ4階県民プラザ  
 内容:将棋の強豪校、岩手高校囲碁・将棋部の生徒にチャレンジ!  
 多面指しコーナー、詰将棋コーナー、個別指導コーナー、囲碁コーナー(初心者、上級者コース)  
 問合せ先:アイーナ2階管理事務室  
 tel.019-606-1717

## いわてシニアネット便り

**7月の西武公民館パソコン教室**

- エクセル初級 7月2日(木)3日(金) 10:00~15:00
- ワード初級 7月11日(土)12日(日) 10:00~16:00
- デジカメ活用①取り込み加工 7月15日(水) 10:00~15:00
- 初めてのタブレット端末 7月24日(金) 10:00~15:00
- デジカメ活用②フォトアルバム作成 7月29日(水) 10:00~16:00
- パソコンお助け相談会 7月31日(金) 10:00~15:00

**お問い合わせ**  
 NPO法人いわてシニアネット ☎019-681-6160  
 西武公民館 ☎019-643-2288

いわてシニアネットは毎週1回 盛岡市天昌寺町の事務所内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

**お申込み、お問い合わせ**  
 NPO法人いわてシニアネット 〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60  
 ☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.ne.jp

**- 盛岡脳いきいきアート会 - (公財) いきいき岩手支援財団助成金事業**

日時:10:00~11:30  
 第2回7月11日(土)メロンの涼感画  
 第3回9月12日(土)墨で描く下仁田ネギ  
 第4回11月14日(土)エビを描く  
 会場:アイーナ6階団体活動室  
 参加費:各回300円  
 偶数月の第3土曜日の定例会では制作体験会を実施(参加費:1,000円)  
 問合せ先:申し込み先  
 小野寺牧子(Arp代表) 〒020-0845 盛岡市湯沢南2-4-11  
 tel.019-681-4406 E-mail:m.psyche@outlook.jp

臨床美術は定期的を実施することでより高い効果があるといわれています。ぜひご参加を。

**ネットワークの「困った」を解決します!**

- ・配線がごちゃごちゃで、どう繋がっているかわからない
- ・ネットワークに繋がらない時がある
- ・万が一、データが消えたらどうしよう

トラブルにお悩みでしたら、ぜひご相談ください。

詳しくはリードコナンホームページへ <http://www.leadkonan.co.jp/>  
 〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30  
**株式会社 リードコナン** TEL 019-656-5300 / FAX 019-656-5333

**パソコン・OA機器廃棄**

不要になったパソコンやプリンター等を廃棄するサービスです。

**【廃棄対応品目】**  
 パソコン、OA機器の全般に対応しています。  
 ・パソコン  
 ・ディスプレイ  
 ・プリンタ など

**情報漏洩防止対策万全!**

10年後の自分に大きな希望を持てるようになる施設です

サービス付き高齢者向け住宅

**みなみ風** かぜ

併設 盛南デイサービス

施設概要、費用等、入居に関するお問合せはお気軽にご相談ください。

盛岡駅 盛南大橋  
 アイオン盛岡南 46  
 ヤマダ電機 ツルハ  
 西松屋  
 スポーツデポ  
 ホームマック  
 ジョイスト  
**みなみ風**  
 〒020-0851 盛岡市向中野7丁目4-16  
 《みなみ風》TEL.601-5620  
 《盛南デイサービス》TEL.601-5650  
 《訪問介護サービス》TEL.601-5766

60才以上がお得! さらに同伴者もお得!

**愛真館シニアプラン**

期間/2015年5月25日~7月31日(土曜・休前日除外)

貸切風呂 西館5F サウナ付  
 つるの湯[22坪]・かめの湯[13坪]  
 ご利用料金 各1,200円(税込・45分)  
 ご利用時間 11時~21時45分まで

1室大人2名様~5名様まで 同一料金 (税別)  
 平日 1室2名様以上の場合  
 お一人様 **7,800円**

平日限定/1日限定3室  
**注!! 1名利用可能 3,000円(税別)増**

※料金は1泊2食付、サービス料込み ※消費税別、入湯税別(150円) ※本館または西館のご利用※お一人様1,000円(税別)増して、別館にグレードアップできます ※土曜・休前日・7/26(日)は除外となります

**愛真館** AISHINKAN  
 〒020-0055 盛岡市繫字塗沢40-4  
 TEL 019-689-2111

盛岡駅発 無料シャトルバス運行中 盛岡駅西口2階バスターミナル28番発(予約制) 無休(愛真館行き)10:15/14:45/16:00(約25分)

**読者プレゼント**

カラーケアシャンプー & カラーコンディショナー 試供品セット

「資生堂」からシニアズ読者へ10名にセットでプレゼント!!

「プリアール希望」と書いて住所、氏名、年齢を明記のうえ〒020-0024 盛岡市菜園2-1-9 (株)ウインドクロスシニアズ編集部読者係まで 厳選な抽選にて当選者に商品をお届けし発表に替えさせていただきます。7月10日消印有効

**【俳句】**  
読者のページ  
新緑にカッコウの声 滲み渡り

**軽度要介護者への声かけも 盛岡市老人クラブ連合会総会開催**

平成27年度盛岡市老人クラブ連合会定時総会が、5月26日、盛岡市内のホテルで開催されました。谷藤裕明盛岡市長などの来賓のほか、市内248の老人クラブから、各クラブの会長184人が出席し、昨年度の事業、収支決算の承認や今年度の活動について話し合われました。

**軽度要介護者への声かけも 盛岡市老人クラブ連合会総会開催**

平成27年度盛岡市老人クラブ連合会定時総会が、5月26日、盛岡市内のホテルで開催されました。谷藤裕明盛岡市長などの来賓のほか、市内248の老人クラブから、各クラブの会長184人が出席し、昨年度の事業、収支決算の承認や今年度の活動について話し合われました。



齊藤会長は「元気で楽しい活動を」とあいさつ



総会風景

ブの支援活動の推進・さらに今年度は、介護保険見直しに対応し、軽度要介護者への声かけ、活動参加促進という新地域支援事業の推進を加えました。

総会終了後は同会場で懇親会が催されました。

今年度選出された主な役員は以下の通り(敬称略)

会長 齊藤文三(青山・青寿会)  
副会長 安藤進(本宮・本五敬寿会)  
村田展邦(みたけ厨川・北陽会)  
三浦哲夫(釜川・せせらぎの会)  
柳田宏(上田・富久寿会)  
菅原博(飯岡・下永井永寿会)  
高橋清光(巻堀姫神・永寿会)

**【川柳】**  
九千歩千歩足りない廻り道 (盛岡市・イチロウ)  
明日がある後日がある俺のクセ (盛岡市・サザンカ)

**【短歌】**  
大雨と竜巻注意報いかなるや (盛岡市・佐藤和弥)  
何ごともなく雀なく朝 (盛岡市・高橋慎三)

**文芸作品募集**

俳句、短歌、川柳の三部門の作品を募集しています。各回各部門3〜5編の掲載予定です。毎月末締め切りです。

▼応募方法 郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記ください)を書き、住所、指名、性別を記入ください。▼掲載作品の作者には粗品を進呈します。

▼宛先 〒02000024 盛岡市菜園2-1-9 (株)ウインドクロス内 シニアズ編集部読者係

「とうだいもとくらし」の諺がある。本来は「燭台の下は暗い」の意である。

だが、もう燭台という物品を知っている人が少なくなったので、「灯台」と字で読んでも、航路標識の「灯台」としか思わない人の方が多くなってしまったのは仕方ない。

最近の辞典では、そのどちらでも意味的には共通するので、そのどちらでもよいかのようになっている。

そんな感じで誤りの方が独り歩きしてしまっ、正解の方を消滅させてしまうことまでは黙過できない。

このような事例がある。それは「後生畏るべし」というBC五〇〇年代の学者・思想家である孔子の言葉である。出典は秀れた門人たちによって編された孔子先生の言行録の「論語」である。

**中国故言の叢智 ③ 若い力**

吉見正信

箴言はほとんど耳で聞いて知っているものが多いので、今日では誤った解釈と気付かず誤用が目立つ。「後生畏るべし」とは「後の世はどうなるかわからないので怖い」とか、印刷・出版界では若い人は本気で、「校正恐るべし」といって、失敗を怖がっている戒めと思いついて例を知った。どうしてそうなたかは、最初は「もじり」ジョークが流行したのがきっかけで、いつのまにかそうなってしまったらしい。

これは後生若い人たちの将来を期待して、その可能性を尊び重んじた「畏るべし」という意味の小束なのである。

これぞ今日もとも重んじられている、次世代への心暖かいメッセージではなからうか。

この箴言に寓されている真意は、英才教育の成果なぞではない。師を慕い、弟子を信頼した人間関係のキーワードの心が奥深くに秘められていることを悟るべき箴言と重んじたい。

箴言はほとんど耳で聞いて知っているものが多いので、今日では誤った解釈と気付かず誤用が目立つ。「後生畏るべし」とは「後の世はどうなるかわからないので怖い」とか、印刷・出版界では若い人は本気で、「校正恐るべし」といって、失敗を怖がっている戒めと思いついて例を知った。どうしてそうなたかは、最初は「もじり」ジョークが流行したのがきっかけで、いつのまにかそうなってしまったらしい。

**介護予防デイサービス GENKI NEXT**

歩行強化、機能訓練に特化したデイサービスによる、介護だけに頼らない自立支援のご提案

**介護整体 機能訓練**

**足岩盤浴** 秋田玉川温泉の北投石を使用!!

●岩手矢巾店 紫波郡矢巾町西徳田6-153-2 019-601-5923

●盛岡本宮店 盛岡市本宮3-34-8 019-681-3152

**FUJI XEROX**

地域に根ざした「愛される会社」「愛せる会社」を目指し 岩手県が元気になるようなお手伝いをしています

富士ゼロックス岩手株式会社

〒020-0021 岩手県盛岡市中央道1-7-25 朝日生命盛岡中央ビル5F  
Tel.019.653.5519 Fax.019.653.2101 (HP)http://www.fujixerox.co.jp/rw/

黒石五人衆の物語(第三作)

黒石打碁はドイツ・シュツットガルトにて自動車工学界で偉大な発明をした人間で、碁石海岸の石から特殊磁石金属を作り出し、それを使い技術開発をする事を心に決めていた。白石碁光は、太陽エネルギーと海水を使い、栽培にて成長率を高める農業システムを、オランダ王国唯一、農学部のあるワーヘンゲン大学にて開発した日本人で、大学から数人の学生も引き連れて碁石を訪れ、農業の復興を担いました。板台網目は、遠隔手術テクノロジーを、スタンフォード大学で開発チームに参加した日本人唯一の医師だった。震災直後の医療手当てに従事し、地域医療日本一を担う医療の仕組みを、この地に開発する事を心に誓いました。隈北樹はマサチューセッツ工科大学で教育システムを開発し、米国政府で先進教育の仕組み作りをしていた。和龜始は、オックスフォード大学でMBAを取得、その後、地方の経済立ち上げと被災地の経済歴史を徹底調査をして、この三陸の経済発展計画を胸に抱いて瓦礫撤去をしていた...つづく

作家・花尾穂実田 / 提供: 中の橋通り美食バスター・椿の森Mini

夏バテ対策

身体にうれしい栄養成分がたっぷり

「すだちと乳酸菌のちから」好評発売中!

株式会社 共栄薬品

0120-17-7370 岩手県盛岡市津志田西2-7-15

**BEERHALL 2015** 7/1 WED ~ 9/3 THU 18:00~21:00 (受付開始 20:00)

前売りチケット ¥4,500-  
当日券 ¥4,800- 小学生 ¥2,000-

ホテル東日本盛岡 HOTEL HIGASHINIHON MORIOKA

日本料理「介寿荘」今年もやります! 「土用の丑の日」7月24日(金)・8月5日(水)

お持ち帰り..... 3,200円  
店内お召し上がり 3,500円

019-626-9083 019-626-9086



時計&宝石 正しいものを真心こめて  
**MICHIMATA**  
盛岡市大通り3丁目1-18 TEL019-651-1234

# 大人のための情報誌 シニアズ

## Seniors

企画・編集・発行：株式会社ウインドクロス <http://seniorsnet.jp> 岩手 シニアズ 検索  
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735 メール info@seniorsnet.jp  
【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】古山そのみ / 東出雅子 / 箱崎愛郎 / 高見博子 / セブ企画 / 村井由紀子 / 菊地陽一 / 今野洋介

シニアズは毎月第4日曜日に盛岡タイムスに折り込みされます。

次号 **7/26 発行**

その他市内近郊約 400ヶ所に設置

協力 **盛岡タイムス**

〒020-0015 盛岡市本町通3丁目9番33号 盛岡タイムス 検索  
電話 019-653-3111 FAX 019-622-5119

## 時代を生きる盛岡商人魂

### 「普通のこと」をひたむきに

東西に延びる600mの盛岡大通商店街。片屋根式アーケード東の玄関口に煌めいているのは「フランク・ミュラー」「オメガ」「ブライトリング」「タグ・ホイヤー」…高級時計の老舗ブランド正規特約販売店『株式会社道又時計店』です。創業50年。地域一番店として選ばれ続ける理由はどこにあるのか。

代表取締役社長 道又和人さんの商人魂に迫ります。「商人として普通のことをしてきただけ」時計修理の技術者だった父親から受け継いだ店を、販売業と

してスタートさせた道又さんは、こう振り返ります。

高度経済成長期、黙っていても時計が売れる時代。後のバブル崩壊・経済低迷により淘汰されていった盛岡の多くの時計店。

その移ろいゆく時代の中で、道又さんが変わらずに持ち続けているのは「お客様のために何が出来るのか」ということ。

時計を買いに来たお客様に時計を売る、それだけでは普通以下。道又さんの「普通」とは、お客様が何をされたら嬉しいか、常に感じる・考える・行動すること。洗練されたスタイリッシュな店舗や、高い技術者による迅速・安心な時計修理、フロアスタッフの豊富な知識にとどまらず「お客様の＜心＞が求めているものに答え続ける」ということなのです。

一体どんな接客を受けられるのか…ここからは企業秘密。おもてなしを受けた人だけが知り得る感動がそこにあります。

「世界人口72億人。72億通りの接客があるでしょ。楽しいですよ、ゴルフとか旅行よりもね。休みの日でも店に来て、お客様に会いたいんですよ。お客様に喜んでいただくことを365日、50年間続けてきただけ。」道又さんの言葉には、普通のことを継続する難しさへの危惧は微塵もありませんでした。

この商人魂こそが、時代に選ばれ続ける所以。そして、盛岡大通商店街の未来にとっても不可欠なもの、道又さんは自ら店に立ちます。今日も道又時計店には「普通のこと」をひたむきに守り続ける、笑顔の「いらっしやいませ」が響いています。



道又時計店 代表取締役社長 道又和人さん

お客様の為にできることを

**住宅型有料老人ホーム**  
**ベルヴェーレの里**  
雄大な岩手山のおもと、美しい四季の廻りの中、心穏やかな第二の人生を  
野菜作り・園芸・グランドゴルフなどしながら  
自治会、保育園児等との地域交流を盛んにしています!

**訪問介護事業所**  
(ヘルパーステーション)  
**介護・福祉タクシー**  
介護でお困りの方のお力になります!  
介護なんでも相談随時受付中!  
お申し込み・お問い合わせ  
**TEL 019-601-5768**  
<http://belvere.com> 詳しい内容はHPでご確認ください!  
JR田沢湖線小岩井駅近く!

**BEST WATCH FAIR**  
**ベストウォッチフェア開催中**  
7月20日(月・祝)まで  
【ショッピングクレジット(36回)まで金利・手数料サービス】  
時計&宝石 正しいものを真心こめて  
**MICHIMATA** 1F ウォッチサロン 2F ジュエリーサロン  
盛岡市大通り3丁目1-18 TEL019-651-1234

**花巻温泉特別宿泊プラン 7/31金まで**  
**ローズプラン 2015**  
バラの香りにつつまれて心とカラダに憩いの刻を

**ローズプラン 5特典!**  
●バラ園無料入園券 ※宿泊日とその翌日の2日間入園OK  
●バラデザート [5/30~7/4バラソフト] [7/5~7/31バラかき氷]  
●限定クッキー「ROSE GARDEN」※夫人のみ  
●のんびりロングステイ「チェックイン14:00/チェックアウト11:00」(通常チェックイン15:00)(通常チェックアウト10:00)  
●朝食をレストランでのランチに変更OK!。同グループ同選択 ※予約時にお知らせ下さい

平日1泊2食・お一人様  
1室4・5名様ご利用で 消費税込 **9,800円**  
1室3名様ご利用で 消費税込 **10,800円**  
1室2名様ご利用で 消費税込 **11,800円**  
朝食 和洋バイキング

ホテル 千秋閣 (夕食) お食事処「しらかば」 季節の和食膳  
ホテル 紅葉館 (夕食) お食事処「松竹」 和洋中旬菜 バイキング  
ホテル 花巻 (夕食) お食事処「桜菊」 ふるさと バイキング

87種類のバイキングメニュー  
和食・洋食・中華が一度に楽しめるバイキング! ライブコーナーも充実!  
和食中心のバイキングで郷土料理を堪能! 熱々の天ぷら、寿司などの定番メニューや選べる釜飯など盛りだくさん!  
※食事会場内には予約状況により隣接するホテル紅葉館の「和洋中旬菜バイキング」になる場合がございます。ご了承ください。

世界のバラ 450種 6,000株  
バラまつり開催期間  
2015年 5月30日(土)~7月5日(日)

女子大浴場(小浴槽)にて開催!  
時間 14:00~21:00  
女性限定 **バラ風呂**

おかげさまで 87周年  
お問い合せは **TEL 0198-37-2111** 岩手県花巻市湯本1-125  
お得な情報が満載! 詳しくはホームページで! 花巻温泉 検索