

「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

# Senior's

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 8/23 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 FAX019-622-5119

今や世界中で注目を集めているSAKE、それは正に日本酒です。米と水が基本の日本酒ですが、豊かな香りと味わいは、シンプルなお酒とは思えないほど外国人を魅了しています。パリ、ロンドン、ニューヨークなど海外の大都市で、SAKEの認知度は年々高まっています。それは、レストランやバーはもちろん、若者らに人気のクラブにまで日本酒の魅力が浸透し、オシャレでクールな飲み物として、ロックやカクテルなど飲み方も多種多様なスタイルで、愛好者も確実に増加しているからです。

今や世界中で注目を集めているSAKE、それは正に日本酒です。米と水が基本の日本酒ですが、豊かな香りと味わいは、シンプルなお酒とは思えないほど外国人を魅了しています。パリ、ロンドン、ニューヨークなど海外の大都市で、SAKEの認知度は年々高まっています。それは、レストランやバーはもちろん、若者らに人気のクラブにまで日本酒の魅力が浸透し、オシャレでクールな飲み物として、ロックやカクテルなど飲み方も多種多様なスタイルで、愛好者も確実に増加しているからです。

## 乾杯は地酒で

※盛岡市は、2014年3月13日に盛岡市地元酒等による乾杯の推進に関する条例を公布しました。



酒造創業1772年 菊の司酒造株式会社 第15代平井六右衛門 平井 滋さん(60歳)

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 宮古支店 TEL.0193-77-3810  
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626



酒蔵や酒屋の前に吊るされている円い玉は、杉の葉の穂先を束ね、ボール状にしたもので、酒林(さかばやし)とか杉玉(すぎだま)と呼ばれています。もともとは酒蔵が新酒のできたことを知らせるためのもので、吊るされたばかりの頃は青々していますが、酒の熟成が進む頃には、穂先が枯れて次第に茶色になります。



# 鮎山ぐち

・コース 五〇〇〇円  
・すし 二〇〇〇円  
・おまかせすし 五〇〇〇〜八〇〇〇円位

盛岡市大通1丁目9-10-4階  
050-5872-8181 (予約専用番号)  
019-622-4733 (お問い合わせ専用番号)  
営業時間 17:00~23:00 定休日 日曜

15.8.31まで  
シニアフリー無料券

アットホームなサロンです。  
ポイントカード  
60ポイントで  
選べる!  
カタログギフトプレゼント!  
ポイントを貯めて豪華ギフトをもらっちゃお!

リーズナブルで確かな技術を提供、  
明るく元気なスタッフがお待ちしております。

ヘアサロン  
美容 cut-A(カットエー)緑が丘店(理容も併設してます)

住 盛岡市緑が丘4-9-35 休 月曜定休  
営 平日 9:00~19:00 受付 カット……18:30まで  
土・日・祝 8:30~19:00 カラー・パーマ17:30まで  
TEL 0120-81-5138 P有

カットメニュー(ブロー込)  
ショート・ミディアム 1,800円 ロング 2,500円

カラーメニュー(カット・ブロー込)  
白髪染め ショート・ミディアム 3,500円 ロング 4,000円

# 市老人スポーツ祭典開催 本仙地区が優勝

第41回盛岡市老人スポーツ祭典が、7月8日、盛岡市みたけの県営運動公園陸上競技場で開かれ、シニアパワー全開の熱戦が繰り広げられました。

60歳から90歳までの約90人の選手団の入場についで、本仙地区の津志田正雄さんが選手宣誓。個人種目の60m及び100m徒競走、団体種目のゲートボールリレーや玉入れなど、合計8つの競技が行われました。

市内12地区の対抗戦であるため、最後の長寿リレーでは、選手はもちろんのこと、スタンドの応援団も白熱。躍動的なシニアの姿があちこちでみられました。

優勝チームは昨年につづき本仙地区、準優勝太田地区、第3位青山地区。

今大会の成績をもとに9月12日開催のいきいきシニアスポーツ大会(県大会)の代表選手が選考されることになっています。



シンプルだけど懐かしい運動会の定番種目「玉入れ」本仙チームは86個でトップ(上)  
ヒモをつけた板の上にピンを立て、倒さないように10mずつリレーする「山車リレー」(下)



男子100m(65歳以下)兼平秀男さん(都南Bチーム)  
14秒16のタイムでトップ



本大会最高齢選手 菊池チヨミさん(左) 女子60m(65歳以下)中村和代さん(上田  
60mオープンレースで90歳とは思えぬ健脚 チーム)9秒80で華麗なる力走

将棋の強豪校として知られる岩手高校の囲碁将棋部の生徒を相手に、初心者でも楽しめる囲碁将棋教室が7月11日、盛岡市のアイーナ(いわて情報交流センター)で開かれました。

今回で3回目となるこのイベントには、小学校低学年から80代まで幅広い年代が参加。中には将棋を始めたいばかりの子どもや、孫といっしょに来場した方も多く見られました。

将棋未経験者にも、わかりやすく教えてくれる個別指導コーナーや、同時に何人もの人と対局する多面指

## 高校生が囲碁将棋教える 高齢者も元気にチャレンジ 王将

シニアサーキット  
料理教室

シニアサーキットでは、初心者から上級者まで、それぞれのレベルで楽しんでもらいました。

主催したアイーナでは、囲碁将棋を通じての世代間交流イベントとして、これからも定期的に開催していきたいとのこと。



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

8月お得なプレー料金のご案内

日曜日 7/26	月曜日 7/27	火曜日 7/28	水曜日 7/29	木曜日 7/30	金曜日 7/31	土曜日 1
開場記念杯 貸切 ¥5,100	食事付 2 ¥5,100	食事付 3 ¥5,100	食事付 4 ¥5,100	食事付 5 ¥5,100	ワールドツアーコンペ 6 ¥5,100	レディースデー 7 ¥7,100
<オープン> 紫波日曜ワイン杯 ¥8,100	新山友の会 8 ¥5,100	新山友の会 9 ¥5,100	新山友の会 10 ¥5,100	新山友の会 11 ¥5,100	食事付 12 ¥5,100	レディースデー 13 ¥7,100
<月例>みちのく コカ・コーラ杯 ¥8,100	ワールド ツアーコンペ 14 ¥5,100	ワールド ツアーコンペ 15 ¥5,100	食事付 16 ¥5,100	食事付 17 ¥5,100	食事付 18 ¥5,100	矢町市民 ゴルフ大会 19 貸切
<オープン> アサヒビール杯 ¥8,100	シニア サーキット 20 ¥5,100	シニア サーキット 21 ¥5,100	食事付 22 ¥5,100	食事付 23 ¥5,100	食事付 24 ¥5,100	レディースデー 25 ¥7,100
理事長杯 ¥8,100	食事付 26 ¥5,100	食事付 27 ¥5,100	食事付 28 ¥5,100	食事付 29 ¥5,100	食事付 30 ¥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 付きは2,500円 (40分追加となります。 ※消費税・利用税・諸経 費は別途頂戴します。

予約  
お問合せ  
019-673-7121  
〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1

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回につきポイント5  
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

※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  
付きは2,500円  
(40分追加となります。  
※消費税・利用税・諸経  
費は別途頂戴します。

共に輝ける未来へ



### 公楽グループ

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20  
☎(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。



ココロ、ガドル。  
**WINS本宮**

4円 パチンコ  
1円 パチンコ  
20円 スロット  
5円 スロット

パチンコ 360台 パチスロ 204台

住所 岩手県盛岡市本宮 3-51-11 TEL 019-635-0005



お食事は  
そば処・寮屋へ!

(寮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ろぞろ!

営業時間 11:00 ~ 19:00



# モテ爺 *Dandyism*



今月の登場者 佐々木 昭英さん(56) 矢巾町・農業

「モテ爺」とは「いくつになっても、カッコつけることを楽しめる大人の男性」のこと。お洒落の代名詞イタリア紳士の着こなし術を、シニアズ紳士に伝授します。

イタリアファッションは「パンツ」から。イタリアメーカーのパンツの魅力は、カラーバリエーションの豊富さだけではなく、特徴的なその形。前股上が浅く、ボタンが留まっているのはおヘソの下なので、「最近メタボなお腹が気になる」という方でも大丈夫。年齢を重ね細くなってきた脚を逆手に取り、スリムなラインのスキニースタイルに挑戦していただけます。

完全な腰履きではなく、後股上は緩やかに深くなっているのが、屈んだ際も背中が出にくい作りになっています。言わば、温泉で浴衣を着る際に締める帯の感覚。しっかり留まりつつも履い

ていて楽なので、モテ爺の救世主でもあるんです。

ダブルのジャケットは従来の物と比べ、よりスタイリッシュに進化。重くならず、合わせ易いネイビーで大人の品(ひん)を引きだしつつ、お腹をしっかりとカバー。モデルの佐々木さんもお悩み中というお腹のラインさえ味方に付けて、紳士の風格を演出してくれます。

そして、お洒落なイタリア紳士は、小奇麗なジャケットを緩く着崩す達人。ちらりと覗くカジュアルなデニムシャツと濃紺のローファーが、気取り過ぎない大人の余裕を醸し出し、一緒に出掛けたくなるモテ爺の完成です。

大切なのは「頑張り過ぎない遊び心」。俺には無理と思わず、変わる自分を楽しんで。まずはカラフルなイタリアパンツで遊んでみてはいかがでしょうか。 菅原靴店 オーナー 菅原誠

本場イタリアファッションの魅力を感じて発信している菅原靴店。オーナー 菅原誠さんのコーディネート、鮮やかなイエローのパンツにネイビーのダブルジャケット、インナーにはデニムシャツが映く。

谷間に集まってしまう。バストポイントまでの長さにするると綺麗なラインが出ます。また、肩幅が広めの方は大きめのペンダントトップを。アクセサリーの存在感で、小顔効果もあります。 **▲肌の色に合わせて▼** 小麦色の肌の方は「ゴールド系」。色白の方は「プラチナ・シルバー系」を選ぶと、アクセサリーの高級感が映えます。 日本人の肌に馴染みやすい「真珠」は上品さが加わる必須アイテムと言えます。



「浴衣はジーンズとTシャツのようなもの、もっと気軽に、浴衣だからできる遊びを楽しんでほしい」と高屋さんは話します。 箆筒の中でその機会を待っている浴衣に息を吹き込み、粋に出掛けましょう。

一つ加えるだけで、夏のシンプルなTシャツをお出掛けスタイルにしてくれるアクセサリーはお洒落の強い味方。 「同じ様なものを着ているのに、何だかあの人って素敵」と思わせるアクセサリー使い上級者になるコツを紹介しましょう。 ポイントは、体形や肌の色とのバランスです。 **▲体型に合わせて▼** バストが豊かな方がロングタイプのアクセサリーを選ぶ際、長すぎると装飾が谷間に集まってしまう。バストポイントまでの長さにするると綺麗なラインが出ます。また、肩幅が広めの方は大きめのペンダントトップを。アクセサリーの存在感で、小顔効果もあります。

浴衣を着て出掛けると嬉しいサビビスが受けられるイベントが増えてきた。この夏は、久しぶりに袖を通してみたいという方もいるのではないだろうか。 そこで、手持ちの浴衣を素敵に着こなす方法を、「和のくらし小袖」の女将高屋裕美子さんに聞きました。 浴衣と言えば「紺」や「白」を持つ方が多く、せっかく浴衣を着ても特別感はないです。その印象を簡単に変えるには「小物で紅をさす」ということ。 一本で涼やかな清楚感が



夏のアレンジの窓 **夏のシンプルスタイルに華やぎを** その他、柄シャツにはネックレスを着けず。髪をスッキリまとめ、大きめのイヤリングをするなど、バランスを見ながらアクセサリーの足し引きをしましょう。 着けてみたいけど金属は苦手という方は綿のハンカチを首元に巻くだけでも、より素敵なアクセサリー使用で、パツと華やぐ夏スタイルを楽しんでください。 オート・クチユール ふねえとる 藤原孝子

**あらたな息 粋を吹き込む小物使い** 浴衣を着て出掛けると嬉しいサビビスが受けられるイベントが増えてきた。この夏は、久しぶりに袖を通してみたいという方もいるのではないだろうか。 そこで、手持ちの浴衣を素敵に着こなす方法を、「和のくらし小袖」の女将高屋裕美子さんに聞きました。 浴衣と言えば「紺」や「白」を持つ方が多く、せっかく浴衣を着ても特別感はないです。その印象を簡単に変えるには「小物で紅をさす」ということ。 一本で涼やかな清楚感が

*Sugawara Ltd*  
http://sugawara-ltd.com

**アラネット スーツオーダー会**

8月8日 9日 **開催**

京都三条で創業55年のアラネットが菅原靴店に来場 男性のセクシーさを最大に引き出すイタリアテイストのデザインを 確固たる信頼性に富んだ made in japan の縫製でお仕上げします。 細部まで追求し続ける革新的な老舗のオーダーメイドです。

\* 当日は大変混み合う恐れがございます。 事前予約をなさいますとスムーズに案内させていただきます。

会場 | 菅原靴店 3F フロア | 〒020-0022 岩手県盛岡市大通 2-2-12 | Tel 019-622-4326

**Alanet**  
KYOTO

**Bruciare**  
SARTORIA  
Collection Project

紙面を一緒に配布しませんか？

## シニアズ配布スタッフ募集中

弊社配布リスト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

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！

安心と笑顔の快適健康家族のパートナー

株式会社 共栄薬品

0120-17-7370 岩手県盛岡市津志田西2-7-15

# 麺類は単独で食べない 野菜や肉などをアレンジ

夏場の麺類組み合わせに注意。梅雨も明け夏本番。暑さが続く口当たり良い、冷麦、ざるそば、冷風麺などが登場する回数が増えても多くなっています。

「冷麦に、ネギ、おろし生姜、海苔、水も入れてギョツと冷たくして食べる」と言う光景をよく目にしますが、実はこの食事、「ご飯に、ネギ、おろし生姜、海苔をかけたもの」と何ら変わらないです。冷麦を食べる時は、冷麦とはこんなもの(料理)と思いついて、冷麦を食うので、全く違和感がないのですが、これをご飯に置き換えてみると、「なーんだ、ご飯だけ食べているのと同じか」と気づきます。それ



ここで、麺類を食べる時の注意点を以下に挙げてみたいと思います。

①まずは麺の量を確かめてみましょう。

麺類は口当たりがよいので、麺の量が多くなりがちです。ちなみに、通常一人前の乾麺100gはご飯250g(丼1杯)に相当します。男性群では100gでは足りず、150gをケリと食べる方も多く見られます。麺が多くなれば、当然、汁も必要になるので塩分も多くなります。

②主菜(魚・肉・卵・大豆製品)と副菜(野菜・海藻・キノコ)を上手に組み合わせ、タンパク質、ビタミン、ミネラル、繊維も摂るように心がけましょう。

簡単オススメメニュー (一人前)

- ・乾麺100g
- ・納豆ミニ1パック
- ・シーチキン缶ミニ1/5缶
- ・胡瓜千切り 1/2本
- ・トマトざく切り S1ヶ
- ・ねりわさび 青しそ
- ・2倍濃縮汁 30cc(60cc位の水で割ると塩分約2g。メーカーで異なる)

※麺類は塩分が多くなる料理の一つです。薬味が多いと塩分が少なくても美味しく食べられ、夏野菜のトマト、ブロッコリー、カボチャ等はK(カリウム)の含有量が多いため、塩分の排泄作用があります。また、豚肉は疲労回復に効果があるタンパク質やビタミンB1を多く含むので、組み合わせとしてお薦めです。

管理栄養士 菊池洋子

岩手医科大学 医療

## 脳卒中を考える④

いわて医療通信

今回は脳内出血やくも膜下出血を引き起こす「血管」の構造について見ていきたいと思います。血管には様々な構造があります。一般的には、酸素に富んだきれいな血を流す「動脈」と組織に酸素を分配してその後の二酸化炭素に富んだ使用済みの血液を流す「静脈」が存在します。動脈・静脈とも、内側より内膜・中膜・外膜の3層構造を取ります(図)。血管の内側の内膜は、内皮と呼ばれる薄い一層の上皮からなります。

この内皮の機能によって、血管の拡張や、血液の凝固が防がれます。中膜は筋肉の一つである平滑筋から主にできています。平滑筋とは簡単に言うと自分の意志では動かすことのできない筋肉と考えると下さい。

また、弾力を与えるために弾性線維も存在しています。一般的な動脈には、この内膜と中膜の間に内弾性板という穴の開いた弾性線維の膜が存在します。中膜の外側には外膜という結合組織も存在します。結合組織とは、

一般的動脈と脳動脈の違い

組織を相互に結合して支持し、一定の形態や位置を保つ役割を果す

この内皮の機能によって、血管の拡張や、血液の凝固が防がれます。中膜は筋肉の一つである平滑筋から主にできています。平滑筋とは簡単に言うと自分の意志では動かすことのできない筋肉と考えると下さい。

また、弾力を与えるために弾性線維も存在しています。一般的な動脈には、この内膜と中膜の間に内弾性板という穴の開いた弾性線維の膜が存在します。中膜の外側には外膜という結合組織も存在します。結合組織とは、

岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

岩手医科大学

## 猫の気持ちを理解する

一般的に猫は独立独歩でさまぐれ、あまり人になつかないように思われがちですが、最近の研究では、人が理解していないだけで実は、猫も犬と同様に表現力に富み、感情を表しているのがわかってきました。

例えば、猫は喜んでいたり、時だけでなく、具合が悪いなど、助けてほしい時にもゴロゴロと喉を鳴らします。

また、しっぽや体を擦りつけてくる行動は何か欲しいだけではなく、「寂しかった、会いたかった」のサインでもあります。

「山手先生の動物のこと」6月分放送より

さらに、猫の目や顔の表情にも気持ちが表れています。ストレスを感じる顔の筋肉はこわばり、リラックスすると緩みます。まばたきをゆっくりとしている時は、心地よく穏やかな気分など、じっくり観察していると猫が見えてきます。

猫の表現力がもっとと解析されていくと、人と猫との会話もさらに楽しくなるかもしれません。

「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

松園動物病院 年中無休

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

## くわた脳神経外科 クリニック

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

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

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	●	●	●		●	

TSUTAYA 南部屋敷 至 盛南大橋 至 国道4号 岩手トヨタ ヤマダ電機 至 仙北

くわた脳神経外科クリニック 院長 桑田 知之

パナソニック エイジフリー 介護チェーン

福祉用具レンタル・販売 福祉リフォームなら、何でもご相談ください。

安心感から生まれる 快適な暮らしをサポート

福祉用具レンタル 福祉用具販売 住宅改修

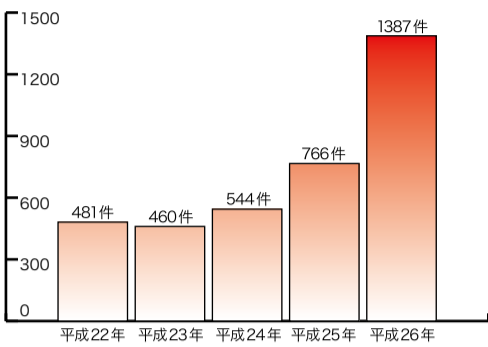
お問合せ 019-675-1531

〒020-0403 岩手県盛岡市乙部 28 地割 25-2

近年、運転免許を自主返納される方が増えていす。県内では平成22年は481件でしたが、同26年には1387件に増えました。返納者は高齢ドライバーが多く、身体能力や運動能力の低下を理由にされています。

岩手県警察本部は高齢となって運転が難しくなった方や、不注意によって事故を起こすのではと危惧されている方は、免許証の返納を考えてみてほしいといっています。

返納は県内4ヶ所の運転免許センター、盛岡市玉山区の自動車運転免許センター



近年、運転免許を自主返納される方が増えていす。県内では平成22年は481件でしたが、同26年には1387件に増えました。返納者は高齢ドライバーが多く、身体能力や運動能力の低下を理由にされています。

岩手県警察本部は高齢となって運転が難しくなった方や、不注意によって事故を起こすのではと危惧されている方は、免許証の返納を考えてみてほしいといっています。

返納は県内4ヶ所の運転免許センター、盛岡市玉山区の自動車運転免許センター

### 身体能力の低下など理由に

### 運転免許証の自主返納増加

省エネ住宅エコポイントに新築・リフォームの普及を図るとともに、消費者の

## 新築リフォームは、今がチャンス



最近完成したオーガニックハウス

需要を喚起し、住宅投資の拡大を目的としています。一定の省エネ性能を有する住宅の新築やリフォームの方に、さまざまな商品・商品券と交換できるポイントを付与する制度です。

(詳しくは省エネ住宅エコポイントのホームページを参照ください。)

例えば、寒さや結露で悩まされていた窓を断熱サッシにリフォームすると、20000ポイントが付与されます。また、トイレを節水タイプの便器にリフォームしたり、バリアフリー工事や浴室を保温性の高い浴槽にするとポイントが付与されるなど、リフォームが可能なです。

悪徳商法 情報集めが お金を守る

特殊詐欺のオレオレ詐欺の被害が県内で立て続けに発生しましたが、最近ではその啓蒙が埋没化しつつあり、被害防止の他山の石とする風潮が薄らいでいます。さて、通販や過大請求の問い合わせで東京等の相手の住所から実際の存在可否情報交換で知ることができず、但し、所在の存否の確認で、真正の相手かの認定は無理です。当方も相手確認で東京の交番に電話を

し場所確認の経験がありません。地図を買えば町丁目ビルの容易です。更に区の市民課に返送レターパックを入れ区内情報を依頼するとタウンページと区内地図が返送され感激しました。手間のかかる情報集めです。日頃の努力がががががに大事なお金を保全することになります。

(いわて消費生活アドバイザーの会・事務局・箱崎愛郎)

## 8割以上が改善

## 歩ける喜び全国に GENKI NEXT

8千4百人が実感！全国167店舗、一万人以上のご利用者様のうち改善率が全体の83.3%。他にはない安心の実績です。今後GENKI NEXTは歩行改善強化型に進化し歩ける喜びを全国に広げてまいります。自分の足でトイレに行く、商店街に買い物に行く、散歩に行く、思い出の場所に旅行に行く…本来当たり前なこと、一旦歩けなくなると出来なくなり、徐々に体力や筋力も衰え、精神的にもふさがちになります。

GENKI NEXTで

介護予防デイサービス

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 MAP 紫波郡矢巾町西徳田6-153-2 019-601-5923

●盛岡本宮店 MAP 盛岡市本宮3-34-8 019-681-3152

SXL YAMADA SXL HOME ヤマダ・エスバイエルホーム

お気軽に足を お運びください

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

http://www.toishita.co.jp

築50年 オナーさまを訪ねて

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」

エスバイエルの住まい 盛岡 検索



巻堀姫神地区の老人クラブ会長が集まって巻堀児童館の子どもたちと秋の芋掘り

**永寿会 (巻堀姫神地区)**

高橋清光会長  
 会員25人・昭和51年創立

玉山区内には26の老人クラブが4つの地区協に分かれています。永寿会が属する巻堀姫神地区協には、6つの老人クラブがあります。それぞれの会員数が20〜30人と少人数であるために、日頃の活動は合同で行うことが多いとい

また、巻堀小学校では、家庭の草取りや運動会のほか、農業体験の指導者として、米作りの田植えから稲刈り、収穫祭までいっしょに楽しんでいます。

さらに、各方面の講師を招いて年6回行われる研修会「巻堀寿大学」も地区協合同での事業のひとつとして定着しています。

近年は会員増加のために

# 地区内老人クラブで協力

## 永寿会 (巻堀姫神地区)

照井俊男会長 会員84人  
 平成2年創立

盛岡市北部に位置する高台にあり、春には100本の桜が町内を彩る緑が丘地区黒石

清掃、冬には除雪作業等協力し合いながら、まちの美化に努めています。

また、昔遊びや季節の行事、総合的学習「街道(みち)の町内を彩る緑が丘地区黒石

# 地域の絆でいきいきと

## 緑寿会 (緑が丘地区)



八幡平への温泉日帰り旅行

野住宅の緑寿会。特に力をいれたい。地域の絆を深めるため、奉仕活動です。毎月2、3回行う資源ゴミの分別をはじめ、秋には落葉

## 旅する日本画家一藤島静村一

盛岡出身、子息藤島玄治郎も併せて紹介  
 ・期間:7月25日~9月27日  
 (休館日)毎月曜日(祝日の場合翌平日)  
 (8月3日・9月21日は開館)毎月最終火曜日  
 ・会場:盛岡市先人記念館2階企画展示コーナー  
 ・入場料:一般300円・高校生200円・小・中学生100円(盛岡市内在住の65歳以上の方無料)  
 ・主催:問い合わせ先:盛岡市先人記念館 019-659-3338

## 「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  
 講師: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

## 老人クラブ訪問

盛岡市老人クラブ連合会事務局

その活動の恒例となっているのが、地域の子どもたちとのふれあい行事。就学前の巻堀児童館の子どもたちとは、豆まき、運動会、学芸会、秋の芋掘りなど一年を通じて各行事に参加しています。

また、巻堀小学校では、家庭の草取りや運動会のほか、農業体験の指導者として、米作りの田植えから稲刈り、収穫祭までいっしょに楽しんでいます。

## いわてシニアネット便り

### 8月の西部公民館パソコン教室

- ワード初級 18日(火) 19日(水) 10:00~16:00
- デジカメ活用①取込・加工 21日(金) 10:00~15:00
- 初めてのタブレット端末 26日(水) 10:00~15:00
- パソコンお助け相談会 27日(木) 10:00~15:00

### お問い合わせ

西部公民館・・・ ☎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

### 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。

### 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!!

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

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  
 イオン盛岡南 46  
 ヤマダ電機 ツルハ  
 スポーツデポ ホームマック ジョイスイ

〒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

軽自動車でも用意出来ます!!

DAYZ ROOX

アンシャンテ 助手席回転シート

アンシャンテ 助手席スライドアップシート

簡単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。

簡単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。

ライフケアビートル

福祉車両を「ライフケアビートル」LV(Life Care Vehicles)と呼んでいます。

出かける喜びを、一人でも多くの方へ。

# 盛岡日産自動車(株)

ご相談・お問い合わせ 0120-119623

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

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

# ひろがる創作意欲 「ひまわり」が自由空間を解放

盛岡市にある毛糸・ソーイングの専門店「ひまわり」が、今年5月新しく「ひまわりフリースペース」がオープンしました。

「暇つぶしに喫茶店へ入るような感覚でほしい。」有限会社ひまわり代表取締役 駒井洋平さんのそんな思いから「ひまわりフリースペース」は生まれました。

20畳ほどのフロア中央には、大きな作業台。編み物は、編み物や手芸を楽しんでほしい。有田社ひまわり代表取締役 駒井洋平さんのそんな思いから「ひまわりフリースペース」は生まれました。

「今日は何を作ろうかな」と手ぶらで立ち寄ってみてはいかがでしょう。



ひまわりフリースペース  
年中無休(お盆等除く)  
10時~15時 入場料500円  
材料・ミシンレンタル代等別途

**3FにフリースペースOPEN! ミシン等も貸し出し**

**8月お講習会** 編み物、縫い物、手芸など自由に使えてわからないところもお教えします。

【編物講習日時】講習はお電話にてご予約・お問い合わせください。  
 フラワークロスヘアファン編みの手袋(2回講習) 5日(金)、10日(月)、21日(金)、28日(金)  
 アンダリアの帽子(2回講習)…………… 3日(日)、7日(金)、19日(金)、28日(金)  
 ネットを使って編むバッグ(2回講習)…………… 17日(日)、24日(日)

【手芸講習日時】 プチ講習会は全て10時から12時までで行っております。  
 デコボジでオリジナルバック作り(1回講習) 4日(日)、9日(月)、29日(日)  
 キュートなキーホルダー又はネックレス(1回講習) 2日(日)、8日(日)、22日(日)  
 かめさんのピンクッション(1回講習)…………… 1日(日)、6日(日)  
 和のつまみ細工キーホルダー(1回講習)…………… 20日(日)、27日(日)

毛糸・ソーイングの専門店

**ひまわり**

019-622-8371  
〒020-0022 盛岡市大通2-7-26

●ローソン 岩銀 ●CT33  
●東銀 ●MOSSビル

【お店】  
家からも入れます

## 中国故言の 睿智 ④

### 春秋ニ義戦ナシ

文芸評論家  
吉見正信



「春秋」義戦ナシという古言だが、その大意は(戦争というものには義戦などというものはあるはずがない。だから絶対にしてはいけない。するな!)という至言である。その出典(それが出ている書)は、中国古代の漢籍(中国

の隣では、縫い物を楽しむ方。壁側にずらりと並んだスタッフの作品や、お隣同士の会話から創作意欲が広がります。作り方に迷った時はスタッフのワンポイントアドバイスも受けられるので安心です。

日々の雑務から離れた空間で、好きな事に没頭することでリラクゼーション効果も。「今日は何を作ろうかな」と手ぶらで立ち寄ってみてはいかがでしょう。

古典書のうち《四書》と重視されている、『大学』『中庸』『論語』『孟子』の一つである。

昔からわが日本国でもきわめて重んじられ、よく知られている書として有名。

実はその時代は、他の史書においても「春秋ニ義戦ナシ」ともあるくらい時代であり、人民も皆それを希求していたのである。

著者は紀元前三百年代の思想家孟軻(もうか)だが、一般的には著書と同じく、孟子と呼ばれている。そんな時代によくぞそうした考えを明言できたものと感慨ひとしを感嘆禁じ得ない。

だが、それもそのはず、彼の生きた時代は紀元前ながら何百年もにわたり、世の中心に、大戦争で殺し合い逃

いま正に日本国民もそれを問い直す正念場にいることをおろそかにしてはならないであろう。

げ迷うばかりの時代なので、歴史の時代区分上《春秋戦国時代》と呼ばれているのだ。そのために、「春秋」とは、「戦争」と同義語として使われている。日本史においても、「戦国時代」と時代区分して呼ぶ時期もあった。孟子があんな時代に、これほどの至言を後生21世紀に残した意義は、今こそその真義を思い起し、世界共通の至言・理念として重んじ遵守しなくてはならないのではなからうか。



コーディネーターの富手正義さん

**シニアわくわくワークショップ**

高齢者の生きがいが合う  
づくり等語りがい

NPO法人 いわたの保健福祉支援研究会が主催する「シニアわくわくワークショップ」が6月15日に滝沢市の老人福祉センターにて開催されました。

この会合は高齢者の生きがいづくりや地域の活性化について、様々なテーマで専門のコーディネーターを交えながら相談し合う勉強会のようなものです。

とはいえ参加者の皆さんの顔は皆真剣そのもの。積極的に質問を投げかけ、これからの人生について真面目に考えているようでした。

終活遺影写真  
自然な笑顔のお写真を残しておきませんか?  
プレゼントにも最適です。

六つ切り写真 A4サイズ 1枚付き  
15,000円(税別)~

ヘアメイク +5,000円(税別)

フォト・グルリット

お問い合わせ 019-681-4608  
〒020-0033 岩手県盛岡市盛岡駅前北通7-21 藤嶋ビル1F A号

**読者のページ**

【俳句】  
涼し内歩け歩けの散歩道  
我が庭の紫陽花の花堂々と  
(盛岡市・小泉トキミ)

【短歌】  
今日もまた雲一つなき青天  
に嘆く野菜の声届けたし  
(盛岡市・高橋慎三)

【川柳】  
歩くことだけが並んだ日程  
表 (盛岡市・イチロウ)

**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編を掲載予定です。毎月末締め切り

企画者であり、いわての保健福祉支援研究会の理事長でもある富手正義さんはこう語っています。

「定年を向かえてから引きこもりがちの高齢者が多くみられます。今一度、社会に出て一緒に活動してほしい。小さな輪でも、沢山あつまれば支え合う事が出来ます。これからは色々な地域で活動して行くつもりです。参加費は無料なので気軽にきてください。」

60歳からの生活をサポートする。

もりあんシニアライフローン

**シニアプラン**

詳しくは、「ローンプラザもりあん」  
☎0120-160-656(土曜日も営業)  
または、最寄の本店までご相談ください。

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)

住宅型有料老人ホーム

**愛ケアセンター盛岡**

〒020-0833 岩手県盛岡市西見前12地割7番3  
Eメールアドレス info@icare-center.co.jp  
TEL 019-681-7862 / FAX 019-681-7863

愛ケアセンター 盛岡 検索

**運とお得な定期預金 キャンペーン**

平成27年6月8日(月)~8月31日(月)

ジャンボ宝くじ付き  
定期預金

金利上乘せ  
定期預金

詳しくは窓口でご確認ください。

きたぎん 検索

**北日本銀行** www.kitagin.co.jp

**TOMATOMA とつか - ななつく店 -**

旬の野菜をいち早く! 品質はどこよりもいいものを!

をモットーに、様々な野菜を仕入れています。今は「夏野菜」が旬! 普段の食卓以外にも、ビールの肴に、バーベキューに、様々なシーンにご利用下さい。お客様が飽きないような品揃えでお待ちしております。

ななつく店 店長 戸塚さん

夏はビールが美味しい季節。定番の枝豆から、モロキュウ、塩キャベツ、トマトの輪切り等つまみのバリエーションは様々!

夏野菜はバーベキューでも大活躍! そのまま焼くもよし、焼きそばの具材にするもよし、欠かせない食材です!

バーベキューでも大活躍!

**TOTSUKA** 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 ななつく1階  
有限会社 戸塚商店 TEL/019-624-5090 営業時間/10:00~20:00

いつも  
ありがとう



2F  
宝飾サロン

時計と宝石 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

## Senior's

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 **8/23 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 電話019-653-3111 FAX019-622-5119 盛岡タイムス 検索

## 第38回盛岡さんさ踊り 8月1日開催

# 熱い夏を熱く踊る



平成27年8月1・2・3・4日、いよいよ夏の風物詩「第38回盛岡さんさ踊り」が東北の夏まつりのトップをきって開催されます。

昨年6月29日、3,437人で「和太鼓同時演奏世界記録」のギネス記録を達成した盛岡さんさ太鼓と踊り手との大群舞は今年も熱い視線を集めることは必至です。

5月30・31日に秋田県で開催された「東北六魂祭」では15団体130人のさんさ踊りメンバーが8月の本番前に素晴らしい踊りを披露しました。

盛岡さんさ踊り振興協議会会長の浅沼久志さんによる

と、「8月1～4日の本番では、例年にも増して、太鼓パレードだけでも172団体が登録されたので、1,200人以上の増加が予想され、艶やかな衣装の踊り手との大群舞は見どころ満載です。特に今年は、盛岡大学、岩手県立大学、岩手大学の学生団体のさんさ踊りは注目ですね」と話しています。



### 伝統さんさ踊り競演会

また、期間中午後1時から4時まで、盛岡市民文化ホール(マリオス/有料)と盛岡駅隣の広場で開催される「伝統さんさ踊

り競演会」は、伝統さんさ踊り協議会会員から18の団体が出演し、昔から踊り継がれてきた伝統的な演技を披露。ぜひ18団体の競演をお楽しみください。

伝統さんさ18団体は次の通りです。

- ①大宮さんさ踊り保存会②北山郷土芸能保存会③門さんさ踊り保存会④上厨川さんさ踊り同好会⑤庄ヶ畑郷土芸能

- 振興会⑥さんさ伝承会太田太鼓⑦仙北小鷹さんさ踊り保存会⑧滝の下さんさ踊り保存会⑨土淵伝統さんさ踊り保存会⑩つなぎ子どもさんさの会⑪東安庭わかば会⑫東中野町さんさ踊り保存会⑬盛岡さんさ踊り清流⑭清流わらべ連⑮盛岡民踊研究会⑯山岸さんさ踊り保存会⑰滝沢市さんさ踊り保存会⑱大沢さんさ踊り保存会



いずれも資料写真です。

**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・ゴルフなどしながら自治会、保育園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!

結婚25・30・40・50周年をお迎えのご夫婦へ

## 花巻温泉 アニバーサリーキャンペーン

花巻温泉で披露宴をされたご夫婦へ花巻温泉からささやかなお祝いです。詳しくはお問い合わせください。

アニバーサリーキャンペーンに該当されるお客様

<b>25周年</b> 平成2年に花巻温泉で披露宴・挙式をされた <b>銀婚式の方</b>	<b>40周年</b> 昭和50年に花巻温泉で披露宴・挙式をされた <b>ルビー婚式の方</b>
<b>30周年</b> 昭和60年に花巻温泉で披露宴・挙式をされた <b>真珠婚式の方</b>	<b>50周年</b> 昭和40年に花巻温泉で披露宴・挙式をされた <b>金婚式の方</b>

該当のご夫婦 **平日1泊2食 ご夫婦1組 2名様で ¥10,000**  
(お一人様¥5,000、消費税・入湯税別) 平成27年11月末までのお申し込み

宿泊ホテル ▶ ホテル紅葉館またはホテル花巻

さらに! ▶ 当時の挙式・披露宴のお写真を持参いただくと **記念品プレゼント!**

※GW・お盆・シルバーウィーク・年末年始は除外 ※土曜・休日はお一人様+¥2,000 ※お申し込みの際はお名前・挙式日・会場名が必要となります。 ※ご宿泊の際アンケートにご協力をお願いいたします。 ※該当のご夫婦以外は規定料金となります。

おかげさまで 87周年 **花巻温泉** (国際興業グループ) SINCE 1927

TEL 0800-800-2187 岩手県花巻市湯本1-125  
ホームページからでもご予約可能 花巻温泉ウエディング 検索

ホテル千秋閣に 光り輝く黄金の神殿が誕生  
柔らかな光に包まれ、心温まる挙式が叫ぶ新たな神前式

**翔鳳殿** ~しょうほうでん~  
まもなくオープン