



今人気のカナディアンセーターはアルパカ素材。インナーのデニムシャツと流行のジレ(ベスト)で温かくおしゃれなスタイルに。カラシ色のパンツと濃緑のシューズで秋の装いに。

モテ爺 Dandyism



今月の登場者 川村 洋右(65) チーズ工房 代表取締役

テーマ『枯れないオータムカラー』

イタリアでは、日本で20年ほど前に大流行した「カナディアンセーター(カウチンセーター)」がリバイバル(再燃)中。肩や袖幅、ウエスト部分は従来の物より細めなので、現代的でスマートな印象になります。

深いブラウンのインナージレ(フランス語でベスト)は、着用するだけでこなれ感がアップ。気が緩みがちな座った時のたっぶりとしたお腹もカバーし、サイドからの視線も怖くありません。デニム地のイタリアンワイドシャツは、衿羽(えりはね)が開いているのが特徴。ワイルドなウエスタン風のものとは違い、どこかエレガントさが漂います。

落ち着いたトーンのカラシ色は、垢抜けの万能色で、派手になり過ぎないのが魅力。パンツ

だと初めての方も取り入れやすいのでは。

また、圧倒的な存在感で足元を引き立たせているのは、クラシカルなウイングチップシューズ。ダークグリーンは、意外なほどどんなスタイルとも調和がとれる優れものです。

そして、今回のスタイルに遊び心を加えるのは、ミリタリー柄の大ぶり鞆です。その中には財布とタブレット、車のキーだけを入れて。鞆のゆとりが「かっこいい大人の余裕」を演出します。

チーズを取り扱う仕事柄、北欧など海外との行き来が多い川村さん。180cmの長身に加え、もともとイタリアンファッションがお好きとあって、さすがの着こなし。

「枯れないモテ爺」は、自分を高めてくれるお洒落を心から楽しめます。

菅原靴店 オーナー 菅原誠

高齢者の方・主婦の方大活躍! シニアズ配布スタッフ募集

年齢不問! 空いている時間でお小遣い稼ぎしてみませんか?
業務内容: 弊社配布リストに掲載されている店舗、または一般住宅へのポスティング。
就業場所: 当社指定の配布エリア。面接時にご希望のエリアをお伺いします。
配布日程: 発刊の3日前~当日の間でしただらご希望に応じます。1日1時間からOK。
お給料: 店舗への配布▶1店舗あたり50円。ポスティング▶1軒あたり3円。
受付時間 平日9:00~18:00まで
シニアズ編集部 お問い合わせ先 tel.019-623-2788



Senior's web版

見のがした記事でもホームページなら大丈夫! 紙面では載せきれない情報も更新中です。



シニアズ

検索

いくつになっても美容を楽しみたい

断然お得 年間5回以上染めるなら... いつも美しい大人の女性を演出する

カラー会員

美容花耶グループでは
¥30,000で1年間
何度でもヘアカラーをお楽しみいただけます。
毛先までのカラーはプラス1,000円になります。
※表示価格は税抜きです

美容花耶グループ
株式会社花耶
〒020-0866 岩手県盛岡市本宮5丁目13番10号
tel:019-631-1364 fax:019-631-1351

岩手ゴルフ倶楽部創立78周年・コース開場52周年

岩手ゴルフ倶楽部

http://www.iwatogolf.co.jp

10月お得なプレー料金のご案内 予約・お問合せ 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	2	3
四部門選手権(決勝)	<オープン>	<オープン>	<オープン>	<オープン>	<オープン>	レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
4	5	6	7	8	9	10
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
11	12	13	14	15	16	17
<月例>石鳥谷石油杯	<オープン>清酒 月の輪杯					レディースデー
¥8,100	¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
18	19	20	21	22	23	24
<オープン>花巻温泉杯				シニアサーキット		レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
25	26	27	28	29	30	31
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,500円(4B)追加となります。※消費税・利用税・諸経費は別途頂戴します。

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 平日無料5ポイント 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

通常500円引き 500円割引いたします

Let's Play Together N's STAGE GROUP あなたの人生にキャンピングカーのある生活を。

取り扱い店 エヌズ・ステージグループ本部 〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳11-8-10(シホレ盛岡内) エヌズ・ステージグループ総合受付ダイヤル ☎0120-489-025

la strada
ラ・ストラダ社(ドイツ)製キャンピングカー
3.0L ディーゼルターボエンジン搭載

ようこそ「ラ・ストラダ」の世界へ
自宅を離れた新たな場所に到着する喜びをご存知ですか? 目的地に向かう道は目標であり、ラ・ストラダに乗り込んだ瞬間からあなたの休日は始まります。

グレード AVANTI EB 車輦本体価格 12,500,000円
ベース車輦 DUCATO

EDDIE BAUER 27ft

AIRSTREAM JAPAN
「エアストリーム」は、長きに渡りアメリカで愛され続けているキャンピングカーのブランドです。用途に応じた豊富なラインナップを取り揃えています。

AIRSTREAM JAPAN 車輦本体価格 14,395,000円

CARGO TRAILER
「カーゴトレーラー」は、エヌズ・ステージがプロデュースした新しい発想から生まれたアウトドアのスタイルです。
牽引免許不要 軽ナンバー登録
カーゴトレーラー 車輦本体価格 890,000円

エヌズ・ステージグループがお届けするキャンピングカーの新しい世界をあなたへ。
各種ブランドのキャンピングカー&トレーラーを取り扱っております。お客様の用途、ご予算・ご要望に応じた相談も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

オフィシャル総合サイト **ns-stage.jp** エヌズステージグループ 検索

ファッションの窓

ベストで秋のお洒落を満喫

日の差す温かい時間帯は汗ばむこともあるこの時期。重宝するのは、春夏から流行が続いている「ベスト」です。

写真は、ふねえとオリジナルのロングベストにワイドパンツ、インナーには爽やかな白いシャツを合わせました。

マニッシュ(男性的)なテラードの衿で、一見クールな雰囲気ですが、腰部分のポケットや裾の切り替えがアクセントになっているプリンセスラインで、女性らしさも表現しています。気になるお腹～腰回り～太ももにかけての凹凸も整え、すらりとした印象になります。

ここでポイントになるのは丈の長さです。中途半端な長さのベストですと、合せるボトムスによっては、「ちゃんちゃんこ」風になってしまう可能性があります。難をすっぽり覆ってくれて、お洒落度がグッと上がる「ひざ丈」がお勧めです。ひざ丈ロングベストは、足首までのガウチョパンツ、細めのパンツ、セミタイトスカートや、ロングスカート等、どんなボトムスにも合わせやすいのでお洒落の幅が広がります。ベストと同系色のものを選べば、より細く・スタイル良く見えます。

もう少し寒くなったら、イン

ナーに薄手のセーターを合わせてもOK。クルーネック・ハイネック・タートルネックなど、着回し自由です。首元をふんわりストールで包んでも素敵です。

オーバーコートを羽織る時期も、重ね着のアイテムとして活躍します。ベストなら袖がない分、腕周りも窮屈にならず、すっきり着ていただけます。

体温調節をしながら、秋のお洒落を満喫できる「ロングベスト」。ぜひお気に入りの一枚を見つけてください。

オート・クチュールふねえとるオーナー 藤原孝子さん



写真はイメージです



写真はイメージです

開放感あふれる幅広の階段とリビング

「新展示場」の見どころポイント

- 1 「広がり」と「流れ」を生み出す、ベンチにもなるリビング階段
- 2 東北初!北海道基準の「暖かさ」と岩手の「四季」にフィットする住まい
- 3 太陽光ですべてをまかなう「ゼロエネルギー」の優れた住宅性能のほかにも見どころがたくさん!ぜひ現地で体感を。

「通路」だけでなく、リビングの一部として機能するため、空間に奥行きとおおらかな余裕をもたらします。

また、2F部分に渡り廊下を設け、一部を吹き抜けにすることで、空間の「ゆとり」と「有効活用」を両立。絶妙な「すきま」から届く光が家族のくつろぎスペースを明るくするだけでなく、空気の流れをつくり、家のすみずみまで循環させるという効果も生み出しています。

この展示場の「自信とこだわり」は、住宅の性能にも込められています。太陽光発電を搭載し、住まいが生み出すエネルギーを、消費エネルギー量よりも多く、または同等にする「ZEH(ネット・ゼロ・エネルギーハウス)」を採用。ヤマダ

居心地のいい空間づくりと安心安全な住宅性能、そして「世代を越えて住み継ぐ」耐久性とエコロジーの視点。創業60年以上という長年の経験と蓄積されたノウハウに基づき、幅広く多彩な提案力と確かな施工力で、住まいづくりへのさまざまなニーズに応えるヤマダS×L。その「自信とこだわり」を詰め込んだ新しい展示場が、10月9日(金)、盛岡市津志田にオープンします。

東北初導入 未来志向の高性能住宅

「安心と安全、そして快適な暮らし」をカタチにするヤマダS×Lの住まいを、見て、感じて、確かめられる新しい展示場。オープン記念には、楽しいイベントも盛りだくさんで用意しています。ぜひ気軽に足を運んでください。

北海道仕様の高气密・高断熱性能を持ちながらも、四季があり湿気の多い岩手の気候にも配慮した、いつでも心地よい住まい。外壁材にもこだわり、継ぎ目がなく美しさをいつまでも保てるメンテナンスフリータイプを採用。いつでも快適に、長く住み継いでいける家を実現します。

「理想の住まい」をカタチにする

見て・感じて・確かめよう!
「ここだけ」の見どころ満載!
S×Lの新展示場オープン



写真はイメージです

S×L 盛岡新展示場「OPEN イベント開催」

いい住まいが、良い未来のスタートになる

10月9日(金)~12日(月) オープンイベント

来場者に **新ジャガ詰め放題!**
アンケートご協力で **景品多数ご用意いたしました!**
アンケート景品につきましてはなくなり次第終了とさせていただきます。



適量のご飯しっかり食べる 低炭水化物ダイエットは賛否両論



今年も夫の教え子がひとめぼれの新米を玄米で運んできた。我が家は2歳半の孫娘を入れて5人。1カ月の米の消費量はおよそ30kg(昼の弁当は2個)。周囲はその量にビックリするが、1人当たりの消費量は一日1.5合強であり、自分の中では極普通と思っている。ところで、最近そのご飯を減らす「低炭水化物ダイエット」と言う言葉をテレビや雑誌でよく耳にします。「低炭水化物ダイエット」とは、本来、肥満や糖尿病の治療を目的に炭水化物を減らす「低炭水化物ダイエット」と言う言葉をテレビや雑誌でよく耳にします。「低炭水化物ダイエット」とは、本来、肥満や糖尿病の治療を目的に炭水化物を減らす「低炭水化物ダイエット」と言う言葉をテレビや雑誌でよく耳にします。

この前もテレビで、居酒屋の食事が、まさに低炭水化物の食事と言う事で取り上げていました。好物の酒類はコントロールしつつも、酒の肴となる肉、魚、大豆製品等のタンパク食品は好きなだけ食べ、次に野菜物を食べ、締めにはほんの少しのご飯を食べると言う内容で食べ過ぎは体脂肪を増やし、糖尿病の方には血糖コントロールを乱す原因となります。だからと言ってタンパク食品はたくさん摂って良いのでしょうか。

例えば、酒の肴に豆腐1丁(400g)を冷奴で食べたとしても、脂質は17g入ります。これは、油を大匙で1.5杯摂ったのと同じです。油は使わず、ただ醤油をかけて食べただけです。つまり、タンパク食品を沢山摂る事は脂肪の摂取量を大幅に増やし、塩分も増やす原因になります。



夕食をお渡しする際の「ふだん通りの会話」を大切にしています。須釜さん

「安心」その理由① 配送スタッフの「見守り」

安心・安全な食材を使い、栄養バランスはもちろん、「手作り」「家庭の味」にもこだわった多彩な夕食をお届けする、いわて生協の「夕食宅配サービス」。食事は、準備が大変な高齢者や、離れて暮らす両親を心配する人にはお薦めできません。糖尿病学会では、必要エネルギーの50%〜60%はご飯等の炭水化物で摂る事を薦めています。具体的に食150g位(茶碗1杯)、減量を目指す方は1食100g位(おにぎり1個)のご飯は食べる事をお薦めします。

「月曜日から金曜日まで毎日食事を届けているので、今日は元気がないな、などちょっとした変化に気がつくこともあります」そう話すのは、配送スタッフの須釜菜穂子さん。いわて生協の夕食宅配サービスは、県内の一部市町村と「高齢者見守り協定」を締結。いつもと違う、呼びかけても返事がない、といった時には、担当窓口と連絡する「見守り」の役割も担っています。

「月曜日から金曜日まで毎日食事を届けているので、今日は元気がないな、などちょっとした変化に気がつくこともあります」そう話すのは、配送スタッフの須釜菜穂子さん。いわて生協の夕食宅配サービスは、県内の一部市町村と「高齢者見守り協定」を締結。いつもと違う、呼びかけても返事がない、といった時には、担当窓口と連絡する「見守り」の役割も担っています。

外出は明るい服で

高齢歩行者は特に安全確認の徹底を

昨年度の県内の交通事故死亡者の約6割36人が高齢者だったことから県警察本部は高齢者に一層の注意を呼びかけています。特に秋は薄暮れの事故が多発する季節で、歩行者には注意点として

- ①安全な場所を横断しよう。▼信号機、横断歩道、地下道、歩道橋などを利用
- ②安全確認を徹底しよう。▼横断する前には必ず一度とまって左右の安全を確認し余裕を持って横断しよう。
- ③自分の存在をアピールしよう。▼外出のときは白や黄色など明るい服を身につけよう。▼夕暮からは反射板やLEDライトなどで自分の存在をドライバーにアピールしよう。

多面的に使える防犯カメラ 一般家庭への普及進む

昨今、一般住宅で設置して



一般住宅に防犯カメラが設置されているのを見たことがあるでしょうか。防犯カメラは商業施設やビルなどで利用されるものと思われがちですが、何かと物騒なカメラの値段がお手軽になって一般家庭への普及が進んでいます。

「犯罪の抑止力」になり、場合によっては被害にあつた繋がりで、二次災害を防ぐことが出来ます。防犯カメラは、映像から検挙へと繋がり、二次災害を防ぐことが出来ます。防犯カメラは、映像から検挙へと繋がり、二次災害を防ぐことが出来ます。

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

60歳からの生活をサポートする。
もりんシニアライフローン
シニアプラン

0120-160-656 (土曜日営業)
または、最寄の本支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
019-623-2221 (代表)

COOP
いわて生協の補聴器出張訪問サービス

はじめての補聴器でも、いわて生協だから安心して。ご相談からアフターまで。ご自宅へ伺います。

3つの安心
① 自宅での調整
② 説明もご家族と一緒に
③ 県内どこでも無料で伺います

お問い合わせ・お申し込み
0120-879-300

COOP
多彩なメニューを日替わりでご用意
いわて生協夕食宅配サービス

ポイント
① いわて生協の添加物基準に沿った食材を使用しています。
② いわて生協の品質管理室で定期検査(微生物)し、品質衛生管理を徹底しています。
③ 栄養士が、カロリーや塩分を控えめに、5日間の栄養バランスがとれたメニューを考えています。
④ 毎日の手洗いを基本としているので見守りにもつながり安心です。
⑤ お留守でも専用の保冷箱に入れて指定の場所へお届けします。

おかずコースの場合
5日分 2,715円 (本体) (税込2,930円)
1食あたり 543円 (税込586円)

お祝いコースの場合
5日分 3,115円 (本体) (税込3,330円)
1食あたり 623円 (税込666円)

お祝いコースは、お祝いメニューが2つ追加されます。

お問い合わせ・お申し込み
0120-194-502

犬も人もくぐりどきどき用心

世界で約3000種いるヘビのうち、日本に生息しているのは9種類。その中で人や動物にとって危険な毒を持つヘビは、ヤマカガシとマムシ、それにハブの3種類になります。

もし、ヘビに咬まれたらその痕を見てください。U字に歯型が並んでいたら無毒のヘビですが、2本の鋭い歯の咬み痕がついていたら有毒のヘビだと思ってください。

毒蛇に咬まれるとそこにすぐ激痛が走り、出血し腫れあがってきます。さらに嘔吐、鼻からの出血、最後には痙攣、昏睡、死に至ることもあります。

犬は比較的、蛇毒には強い傾向がありますが、愛犬と一緒に草むらや山に入つた時には注意してください。応急処置としては、咬まれた場所から心臓に近い方に止血帯をして、毒が身体に回らないようにします。そして、動物を安静に保ち、速やかに動物病院に連れていきましょう。

「山手先生の動物のこと」9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
 年々無休
 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

医療

いわて医療通信

脳卒中を考える⑥

今回は『くも膜下出血』で、脳にどのような影響が出るかを説明したいと思います。

脳は体重の約2%の重量で、体重が50kgの方では約1kgの小さな臓器ですが、24時間休むことなく活動するために全血液量の20%程度が脳へ流れ込んでいます。必要な酸素と食べ物の消化によって得られたブドウ糖が供給されています。すなわち、寝ている間でも脳は休みなく活動しているのです。脳は酸素もブドウ糖も貯蔵できません。貯蔵する「隙間」がないのです。

そのため、少しでも血液がいかなくなると機能しなくなってしまうのです。

くも膜下出血とは以前にも書きましたが、脳の表面(くも膜下腔)に存在する太い動脈(のこぶ)が突然破れて起こります。動脈が破れるのですからその血圧で血が勢よく吹き出するため、脳の表面にまるで赤いリンクをぶちまけたような出血が起こります。症状として、軽いものでは頭全体、時に前頭部、後頭部などに頭痛が起こります。人によっては「突然の、今まで



に経験したことのないような、あるいはバットで殴られたような頭痛とおっしゃいます。同時に吐き気、嘔吐、頸の後ろが凝るなどの症状が起きます。くも膜下出血は基本的に脳を破壊しませんので、手足のマヒや言葉の障害などを起こしません。しかしながら、脳に血液中の酸素やブドウ糖が供給されませんので、重い症状としては破れた瞬間に意識障害を起したり、突然死をきたすこともあります。

岩手県は、脳卒中による死亡率が全国ワースト1となっています。考えられる原因のひとつが、東北地方の特徴とも言える塩分多めの食生活。高血圧や動脈硬化を招く塩分を抑え、栄養バランスのとれた食生活を心がけることが、脳卒中予防の第一歩。そして、自分の身体の不調や変化を気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておくことも重要なポイントです。



重要なかかりつけ医の存在
 予防や病気の早期発見に力
 気軽に相談しよう

重要なかかりつけ医の存在
 予防や病気の早期発見に力
 気軽に相談しよう

くわた脳神経外科 あなたの脳を守りたい
 クリニック 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スレー)、マルチスライスCT
 脳と身体との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	●	●	●		●	

盛岡クリニックモール内
 くわた脳神経外科クリニック

脳卒中は偏った食事や運動不足といった生活習慣の積み重ねが引き起こす病気。普段から気軽に相談・受診できる「かかりつけ医」の存在は、病気の予防や早期発見につながります。

「脳卒中は偏った食事や運動不足といった生活習慣の積み重ねが引き起こす病気。普段から気軽に相談・受診できる「かかりつけ医」の存在は、病気の予防や早期発見につながります。」

そう話すのは、盛岡市北飯岡にある「くわた脳神経外科クリニック」の桑田知

院長。超電導MRIやCTなど充実の設備を導入し、脳卒中などの脳疾患に対し確実に迅速な診断と治療を行うほか、「脳ドック」の受診も可能。また神経内科、外科、整形外科など幅広い診療科目を併設し、頭痛や肩こり、腰痛など身近な病気・怪我の診療にも対応する「プライマリケア」を実践しています。

脳疾患から一般的な体調不良までトータルに診てくれる安心感から「家族でお世話になっている」人も多く見つけたというクリニックです。

盛岡市北飯岡1-2-68
 TEL 019-656-5636

NISSAN 日産のライフケアビークルは人気車種 ノート、キューブでも!
 用途に応じて選べる2タイプ

日産ノート ■エマージェンシーブレーキ 標準搭載!
 ■アラウンドビューモニター

日産キューブ
 コンパクトなボディに、車いすのまま乗り降りできます。使いやすいスライド式スロープと乗降アシスト装置を採用しました。

スロープタイプ
 (ベンチシートタイプ/サイドシートタイプ)
 ベンチシートタイプ 車いす1名+2名または5人乗り
 サイドシートタイプ 車いす1名+3名または3人乗り

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



今年の春、行われた地域の花壇づくり

福島敬次郎会長
会員50人
昭和37年創立
盛岡市仙北三丁目にある南町長寿会は、一昨年結成50周年を迎えた歴史ある老人クラブです。しかし、現在、会員の平均年齢は80歳となり、様々な活動において体力的な問題がでてくるなど、和み、さらに互いをつなぐ輪ができていくこと。毎

「話・和・輪」で元気に 南町長寿会(仙北地区)

盛岡クラブの9月例会が、5日メトロポリタン盛岡本館で開催されました。この日は、午前7時から盛岡クラブの大沢英夫事務局長による司会進行で例会が

(アンガー)感情マネジメントを学ぶ 盛岡クラブが359回の例会で



高橋昭三氏による講演



東島末起世話人がモーニングコールとして挨拶

第10回新宿うたごえ喫茶ともしび in もりおか

日時=11月7日(土)開演14:30~18:00
会場=アイーナ7F アイーナホール
料金=前売券2,000円(当日券なし)
・入場券取扱所は「東家」本店019-622-2252
大手先店019-623-7540 駅前店019-622-2233
アイーナ2階管理事務室019-606-1717
盛岡市役所地下売店
・問い合わせ=主催者へ
・主催者=うたごえ喫茶ともしび実行委員会(担当 松田090-7565-2037)
・協力=アイーナ・高齢者社会貢献活動サポートセンター

催しのご案内

毎月第1土曜日午前7時から開会、約1時間、多分野のゲストによる講演後は、食事をして散会するという一般市民参加型の異業種交流会です。1月、5月、8月は夜の例会で随時入会を受け付けています。

TEL 019 643 3838
(株)大沢会計

いわてシニアネット便り

10月の西部公民館パソコン教室

- ワード初級 2日(金)3日(土) 10時~16時
- デジカメ活用①取込・加工 11日(日) 10時~15時
- インターネット&メール入門 15日(木)16日(金) 10時~16時
- 初めてのタブレット端末 29日(木) 10時~15時
- パソコンお助け相談会 31日(土) 10時~15時

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。

詳しくはリードコナンホームページへ
株式会社 リードコナン

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!!

http://www.leadkonan.co.jp/
〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30
TEL 019-656-5300 / FAX 019-656-5333

高齢者の地域活動交流会および「ご近所支え合い活動助成金」など各種助成金説明会

日時=10月15日(木)13:30~15:30
会場=アイーナ6F 団体活動室2
盛岡市盛岡駅西通1-7-1
内容=「ご近所支え合い活動助成金」の活用について 県内の活動事例紹介など
・問い合わせ・申し込み= 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター
TEL019-606-1774 FAX019-606-1765

大人のためのワークショップ 「岩手の手仕事-鳥越の竹細工づくり」

日時=10月28日(水)
午前の回9:30~12:00
午後の回13:30~16:00
会場=盛岡市先人記念館地下ホール
・定員=各回15人(初めての方に限ります)
・参加費=1人2,000円
・受付=10月14日(水)9:00~ 電話にて受付
盛岡市先人記念館TEL019-659-3338

平成27年度 第2回盛岡市先人記念館館長講座 「盛岡に残る先人ゆかりの地-南昌荘から賜松園まで」

日時=10月17日(土)13:30~15:00
会場=盛岡市先人記念館地下ホール
・定員=50人
・受付=10月3日(土)9:00~ 電話にて受付
・講師=千田順一館長
・参加=無料
盛岡市先人記念館TEL019-659-3338

碓石五人衆の物語(第六作)
限北権は、米国MITから届いた発電システムを設置すべく、くまなく歩くが、どうしても約360度の空、風、海を欲していた事から、陸前高田市の広田半島が適しているのではないかと目を付けた。行ってみると種々の木が大変に多く、一緒に歩いていく白石甚光が、樺北限の地、これを産業復興に活用出来るのではと考え始めていた。まずその前に、ワカメで捨てられていた部位をどうするか悩んでいた。木に比べて言うところの「根」は「葉ワカメ」葉っぱは味噌汁に入れる食べ方「葉ワカメ」、そして幹に当たる太茎はともよくならず、味もつけずも無く捨てられていた。漁師がその部分を浜に置き置き、船で出る時に積み込み、海に捨てて(戻している)作業が軽減され、かつ利益に繋がり、収入向上になる。それは命題だ。しかし何にするか。そんな折、板台網目が石を持って、なんと広田半島の診療所に視察と手伝いに訪れていて、樺島と云う所に回診の同行で来ていたと、突然石が光り始めた。それは白石甚光が近くにいたからだ。回診先の漁師の家にワカメの茎について調べようとしていた所で、二人がバツパリと出会ったのである。板台網目は医学博士、石と石をくっつけて、限北権と白石甚光の先祖と今日までを一緒にして知り得た。そこで白石甚光が板台網目から現代版の重要な課題を知る事となった。つづく。

作家:花尾穂実田 提供:盛岡中の橋通り美食品舗・バスター・橋の森Mini

TOTSUKA 有限会社 戸塚商店

松茸

豊かな味わい

TOMATOMA とつが

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

盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 ななっく1階
TEL/019-624-5090 営業時間/10:00~20:00

人とペットの快適生活提案フリーマガジン

PettyLiving [ペティリビング]

奇数月 12日発行 ¥0 無料

ペットショップ、ペットサロン、動物病院、道の駅などで無料配布中!

最新号 vol.2は
特集1/ワンコと行く! 秋のドライブ特集!
特集2/「うさんぽ」ご存じですか?
ワンヤンクリニック/松園動物病院 山手寛嗣先生
ペットと一緒にあそばさす/ワンワン館(ホテル志戸平)etc...

ラインスタンプはじめました!

クリエイターズスタンプから

お問い合わせ先 ペティリビングいわて編集室(株式会社イオ・クリエイティブ) TEL.019-653-8838
FAX.019-625-2180 [E-mail] petty-iwate@io-creative.jp

編み物で自分だけの時間を 魅力の技法がブーム

「編み物」ここ数年主流なのは、棒の先がカギ針になった「かぎ針」を使った編み物です。糸とかぎ針一本でできる手軽さが魅力で、編み物経験が豊富なシニア世代の皆さんはもちろん、小学生も楽しんでるようです。

最近のブームは「フラワークロスシエアフガン」という魅力の技法です。これは、お花のような形のかぎ針編みと、ひし形状のアフガン編み(畳編み)が合体したもので、華やかな模様なので



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

《2015 秋冬毛糸コレクション》 10月23日(金)24日(土)

毛糸・ソーイングの専門店
ひまわり

●ローソン 岩銀 ●CT33
●東銀 ●MOSSビル

019-622-8371 千020-0022 盛岡市大通 2-7-26

3FにフリースペースOPEN!
編み物、縫い物、手芸など自由に使えるところも教えます。

- 「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。
- フェミニンベスト(3回講習).....7日(金)、14日(金)、21日(金)
 - くるくるスヌード(1回講習).....2日(金)、28日(金)、30日(金)
 - フラワークロスシエアフガンのアームウォーマー(2回講習).....9日(金)、16日(金)
- 「手芸講習日時」**フチ講習会は全て10時から12時までで行っております。**
- ふくろうポーチ(2回講習).....1日(金)、8日(金)
 - ちりめんのきめ込みつるし飾り(1回講習).....5日(金)、19日(金)、26日(金)
 - 折り財布(1回講習).....15日(金)、17日(土)、29日(土)

「楽八徳ノ華ナリ。」の大意は、「音楽こそ人間性の美しさを表わすものである。」といった素晴らしい至言である。

出典は、「五経」と言われている『易経』『書経』『詩経』『春秋』『礼記』のうちの二書、『礼記』である。

こんな大昔(紀元前一二〇〇年)の文献に、素晴らしいことが言明されているとは凄じいという他ない。



文芸評論家
吉見正信

「楽八徳ノ華ナリ。」の大意は、「音楽こそ人間性の美しさを表わすものである。」といった素晴らしい至言である。そこから「楽記」の一章として論じている。少しく「楽記」の章からその至言を紹介してみよう。

「楽八偽リヲ以テ為スベカラズ。」「順氣、象ヲ成シテ、和樂興ル。」(ものを素直に感じたり考える気分が形に表われて、そこに美しい調和した音楽が起ってくるのだ。だから、反対に、物に逆らい捻じまげた気分が自分に湧き形に表われると淫楽となる。)

「礼ハ民心ヲ節シ、楽ハ民声ヲ和ス。」(礼は人民の心に節度を与え区切りや抑揚をつけさせるものである。つまり喜怒哀楽の情をやわらげて、

人民の声を調和させていくものである。)

「楽ヲ審フカニシテ以テ政ヲ知ル。」(時に流行している音楽を審らかにしていれば、その時代の政治の概要を知ることができる。為政者は音楽(人心)を知らず政治を行うことなどできない。).....etc.

以上のように、東洋文明

café BLUME
カフェ・ブルーム

香り立つ、贅沢な一杯。

盛岡市菜園 2-1-9 farm219 2F
TEL:019-654-4666

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程度 1枚付き
15,000円(税別)~

メイクヘアメイク +5,000円(税別)

自宅へ出張撮影 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 藤崎ビル1F A号

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 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

「黄河文明」に秘められた叡智として、「音楽」というもの(クラシック・ジャズ.....etc各ジャンルを問わず)が人類の根源的な哲理であることを、音楽家・愛好者はどれほど認識しているだろうか。

そうした古代人の予告発信を、現代人は自らの教養と矜持としたものである。

自分の情報ネットで調べる
確認するのも必要な時代

自分のこと 門家が批判をネットで発信が巷間どのよしてはいるのです。毀誉褒貶うな情報となつて流れてきた。貶めるほどの批判ではなかったため、じつとておくのも必要です。

インターネット ネット検索で自分お名前を入力すればすぐわかりませう。私はスマートフォンは10月11日(日)午後1時から盛岡市中央通りの県民生活センターで聞くことができ。申し込みはいわて消費生活アドバイザーの会事務局へ、担当箱崎愛郎

019-623-0707

「川柳」
嘘つきになる指切りをしてしまし
さわやかな葬儀弔辞もなく終り
瀧沢市・田中士郎
バスの中席をゆずられうれし
瀧沢市・青木ミサ子
処分した途端その本欲しくなり
出廻らしと気がつくまでは茶が旨し
盛岡市・中島久光

ケアスタッフサービス
看護師・介護士募集
お仕事紹介します。
019-623-0707

読者のページ

これとして良きことなき八十路かな
盛岡市・小泉トキミ

【短歌】
バスの中シルバー席にはあいてても若いふりをしすわりたくなし
盛岡市・浅沼美津子

▼宛先 〒020-0024 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

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、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、住所氏名、性別を記入ください。
▼掲載作品の作者には粗品を呈します。

共に輝ける未来へ

頑張っている人、チャレンジする全ての人を応援します。

GOOD LUCK!

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)

ココロ、ガドル。
WINS本宮

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・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用意!
営業時間 11:00 ~ 19:00

ざるそば(更科)

OMEGA オメガラファエラ開催



時計&宝石 いよいよを真心こめて

MICHIMATA

盛岡市大通り3丁目1-18 TEL019-651-1234

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

企画・編集・発行：株式会社ウインドクロス <http://seniorsnet.jp> 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

無料 フリーペーパー

盛岡市内近郊700箇所に設置中

「シニアズ」は盛岡タイムスに折込まれます。

協力 **盛岡タイムス**

盛岡タイムス 検索

〒020-0015 盛岡市本町通3丁目9-33
TEL019-653-3111 / FAX019-622-5119

健康寿命伸びますよ Shall we dance?

シャル ウィ ダンス

ダンス教室やサークルなど、盛岡市はダンス愛好者が集う場が、比較的多いといわれています。

今回ご紹介するのは、盛岡市菜園の箱石ダンス教室に通う男性アマチュアダンサー、中野晃さん(82歳)。細身の体、軽やかなステップ、華麗な身のこなし、年齢を感じさせないパワーがあります。

中野さんが社交ダンスを始めたのは64歳の時。中学校の校長を定年退職した後、しばらく



ダンススタジオに飾られた大会入賞の賞状の前で

は山歩きを楽しんでいました。さらに囲碁でも始めようかと訪れたカルチャーセンターで、たまたま出会ったのが初級者向け社交ダンス。奥様を誘って入会したものの、初めは女性と手をつないで踊るなんて、毎回冷汗が止まらなかったとか。

以来18年、今ではすっかりダンス中心の生活です。週2回のレッスン、家では毎日欠かさず筋トレ、さらにダンスの楽しさを伝えようと、ダンスサークルの会長としても活動中。県外のダンス大会やダンスパーティに参加するなど、各地を飛びまわっています。

ここまで夢中にさせる社交ダンスの魅力は? 「年を重ねれば、若く力強いダンスとは違う

落ち着いた様子が出て、その人の生き様が表れるんです。だからおもしろい。上下関係のはっきりした職場とは全く別の世界で、心が解き放たれます。シニア男性にはぜひお勧め。男性の数が少ないのでモテますよ」と笑って話します。

「健康寿命」が大事という中野さんは、仕事をしていた頃より、退職後の今の方が健康だといいます。

何かに夢中になり、目標を持つことで心が前向きになります。そして、ダンスなど、体を鍛えることで、転んでケガをすることも少なくなるとか。健康で人生をより豊かにするために、勇気を持ってチャレンジ。最初の一歩を踏み出してみませんか。



中野晃さん(82)

私の元気の秘訣

- ・腹筋・腕立てふせ・逆立ち・片足立ちを毎日5~10分
- ・食事は肉やチーズなど、タンパク質もしっかりと
- ・好きなダンスを長く続けていくために筋力維持は大切

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・ランド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!

「歌の力」を信じて

みんなで歌おう ハッピータイム を開催

気楽に歌を楽しく場所を提供したいと、今年2月にスタートした「みんな歌おうハッピータイム」。盛岡市津志田のとなんカナ cafe おいでんせ、湯沢児童センターでそれぞれ月一回、その他、盛岡市内の老人福祉施設等で開いています。

ハッピータイムでは、童謡・唱歌のほか、「リンゴの唄」「高校三年生」など昭和歌謡を次々に歌っていきます。途中、身体をほぐす運動やティータイムを挟みます。

約一時間、一曲ごとに参加

「歌の力」を、これからも認知症予防や精神安定に役立ててほしいと話しています。

心もからだも笑顔になって一曲ごとに血色が良くなる

ダンス教室 社交ダンス多岐流会員募集

小学生から大学生までの学生割引があります。大人コース(13種目)ほか、曜日・時間が自由に決められる個人レッスンもご用意。中級・上級・団体レッスンも随時受付中!

10月14日(水)開講 昼初級コース
ジルバ・ブルース・ワルツなど5種目 13:30~14:25
1年間1,080円

10月15日(木)開講 夜初級コース
ジルバ・ブルース・ワルツなど5種目 19:00~19:55
1年間1,080円

募集期間 平成27年10月13日(火)を申込み締切りとさせていただきます。(電話申込)

今限り! 入会金(2,160円)無料
■平成27年10月13日までにコースご入会の方に限る

箱石ダンス教室 ☎019-652-8514
[住] 盛岡市菜園1-6-13ベルリールビル2F(萬花京フロア隣り)
[営] 月~金曜11:00~21:00/土曜11:00~20:00 [休] 日曜

HPで検索は 箱石ダンス 検索

温泉で結婚式を挙げよう!

リゾート **花巻温泉 Resort 温泉婚**

The Grand Resprt Hanamaki Onsen WEDDING

結婚式はもちろん、ハワイハネムーンまで花巻温泉がバックアップ。憧れのハワイハネムーンをがっちりサポートします。

12の特典 ハネムーンをバックアップ!

- ①海が見えるダブルベッドの部屋を厳選
- ②ダイレクトチェックイン。さらに羽田発ならレイトチェックアウトを確約
- ③お部屋にウエルカムスパークリングワイン1本&フルーツをご用意
- ④滞在中、朝食もしくは軽食付き
- ⑤滞在中、シェラトンワイキキホテルの高層階ラウンジの利用OK
- ⑥ワイキキ滞在中、モアナサーフライダーのレストランディナー1回付き
- ⑦モアナサーフライダーのオーシャン・フロントスバを割引優遇予約
- ⑧ホノルル空港から宿泊先へ専用リムジンで送迎
- ⑨ワイキキ滞在中、ワイキキ周遊トロリーに乗り放題
- ⑩60日前までの予約で国際便エアシートを確約
- ⑪シェラトンホテルズ滞在中、駐車場無料
- ⑫長距離電話(国際電話含む)を1日当たり60分無料

※花巻温泉で結婚式をしたお客様限定プランです。※グループ会社である国際興業トラベル経由のお客様手配となります。

花巻温泉ブライダル TEL 0800-800-2187 詳しい内容はコチラまでお問い合わせください。

岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索

国際興業グループ

ロイヤルハワイアン