

2015.11月号

次号/11月22日第4日曜日発行!!

WINDCROSS

「シニアズ」広告掲載のお問い合わせは 企画・編集・発行 ウィンドクロスへ

〒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 Senior's

企画・編集・発行: 株式会社ウィンドクロス 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

盛岡市内近郊 900箇所に設置中 無料配布

「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



県立図書館内と工藤良裕館長

読書の秋に 図書館長推薦の3冊

通信販売や電子書籍の登場で、自宅にいながら本を読める時代になりましたが、図書館も日々進化しています。書店に置いてない歴史の本から、最近話題の新刊まで、様々な書籍を「無料」で読むことができるのが図書館の魅力。読書の秋、今回は岩手県立図書館工藤良裕館長と紫波町図書館工藤巧館長にお勧めの本を教えてくださいました。

「魂にふれる」 著者 若松英輔 「現代の超克」の著者の一人である、若松英輔氏の著書「魂にふれる」が大震災と生きている死者、もお勧めしていただきました。若くして奥様を亡くした若松氏が、東日本大震災で大切な人を亡くした方に、寄り添うように語りかけてくれる本だそう。若松氏の著書に興味のある方は是非読んでみてはいかがでしょうか。

「魂にふれる」

著者 若松英輔

「現代の超克」の著者の一人である、若松英輔氏の著書「魂にふれる」が大震災と生きている死者、もお勧めしていただきました。若くして奥様を亡くした若松氏が、東日本大震災で大切な人を亡くした方に、寄り添うように語りかけてくれる本だそう。若松氏の著書に興味のある方は是非読んでみてはいかがでしょうか。

「七つの蕾」 著者 松田瓊子 岩手県紫波郡出身で「銭形平次捕物控」の著者として有名な野村胡堂氏の娘、野村瓊子氏の処女作が工藤巧館長の推薦の本。初版は結婚前だったため野村瓊子として出版。重版時は結婚後だったので松田瓊子の名に変更。

「七つの蕾」 著者 松田瓊子 岩手県紫波郡出身で「銭形平次捕物控」の著者として有名な野村胡堂氏の娘、野村瓊子氏の処女作が工藤巧館長の推薦の本。初版は結婚前だったため野村瓊子として出版。重版時は結婚後だったので松田瓊子の名に変更。

MS&AD 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 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



マイクロバス等で訪れた、 たくさんの団体客で賑わう記念館

小・中・高校生にも どんどん記念館に足を運んでほしいと、嶽間澤館長は来場者に呼びかけています。

新渡戸記念館が 無料開放 花巻新 渡戸記念館(花巻市高松9地割21番地)は、開館記念日の10月10日に新渡戸フェスティバルとして、記念館を一般市民に1日無料開放しました。 この日は晴天にも恵まれ、一般市民らが多数詰めかけ、館外の広場でもくつろぐ姿が見かけられました。 「新渡戸教室」では、新渡戸基金常務理事の藤井茂氏による「新渡戸稲造―世界に示した紳士道―」と題しての講演も行われました。 熱心にメモを取る参加者。 講演後の質疑応答も熱が入った。

日産LVは、ご利用される方のお体の状態に合わせて、豊富な装備を車種を取りそろえています! 2015年11月「新型日産リーフ」デビュー JC08モード 280km 一充電走行距離 従来型 228km 2015年11月、新しい日産リーフが走り出します。新開発の30kWh駆動用バッテリーを搭載して、フル充電からの航続距離は280kmを実現。もっと気軽に毎日乗れる。もっと速く走って行ける。ますます身近で便利な電気自動車になりました。 大容量30kWh 駆動用バッテリー 急速充電時間は約30分 リチウムイオン バッテリー容量保証

「顔分析アプリ」を岩手大学と共同開発

心を形にする新しいヘアカウンセリング



この秋スタートしたヘアカウンセリングの様子

分析アプリで顔のパーツの位置を測ります



Before

After



スタイリスト・ヘアカウンセラーの成田さん

まずは「自分の内面を知ること」。「あなたのお気に入り」

この秋、スタートした美容花耶グループのヘアカウンセリングは「内面」願望「外面」の順に、今の自分を知る3ステップで進められます。

最後に「自分の持っている外面（顔）を知ること」。岩手大学工学部と共同開発した顔分析新アプリを使い、顔の輪郭や、パーツを客観的に数字にし、顔分析のアプリは、日本人の美の

自分がどうなりたかったか、を思い出させてくれる「美のスイッチ」を押されるのです。

スタイリスト・ヘアカウンセラーで、顔分析の新アプリ共同開発に携わった成田さんは、「綺麗になりたい気持ちや諦めないでほしい。今の思いにぴったりの新しい自分に出会おうと、前向きになって自信が持てる」と話しています。

新しい自分の扉を開いてみませんか。

株式会社花耶
http://www.hanayadefi.com/

「したい髪型がわからずいつも同じになってしまふ」「憧れはあるけど挑戦する勇気がない」というヘアスタイルに対する悩みは、いくつになっても付き物です。

悩みを解消し、なりたいた自分が見つかる新しいヘアカウンセリングについて、株式会社花耶取締役の成田潤也さんに聞きました。

この秋、スタートした美容花耶グループのヘアカウンセリングは「内面」願望「外面」の順に、今の自分を知る3ステップで進められます。

最後に「自分の持っている外面（顔）を知ること」。岩手大学工学部と共同開発した顔分析新アプリを使い、顔の輪郭や、パーツを客観的に数字にし、顔分析のアプリは、日本人の美の

自分がどうなりたかったか、を思い出させてくれる「美のスイッチ」を押されるのです。

スタイリスト・ヘアカウンセラーで、顔分析の新アプリ共同開発に携わった成田さんは、「綺麗になりたい気持ちや諦めないでほしい。今の思いにぴったりの新しい自分に出会おうと、前向きになって自信が持てる」と話しています。

新しい自分の扉を開いてみませんか。

株式会社花耶
http://www.hanayadefi.com/



昭和が懐かしい

昭和時代に各家庭にあった懐かしい家具や雑貨、家電、おもちゃなどをご紹介します。今回はメンコ。

懐かしのキャラクター紙面子

かみめんこ

もりおか歴史文化館 なつかしの昭和展にて

心や身体の不調、アンチエイジングに「隠れ家」で至福のエステ

滝沢市菓子シオン」など、目的に合わせた組み合わせも可能。滝沢市近郊であれば訪問施術や送迎にも対応します（要相談）。「最近なんとなく調子が悪い」という人、「若々しく、はつらつと暮らしたい」人におすすめです。

TEL 0800-3692-5488

なかでもシニア世代に好評なのが、滞りがちな気や血のめぐりをよくする「経絡プラチナリンパマッサージ」。「五十肩が楽になった」「膝の痛みが改善されアクティブになった」など、喜びの声を寄せています。

オーナーの田中文久さんは58歳のシニア世代。経験に基づいた確かなアドバイスが信頼を得ています。

びの音が寄せられていませう。

施術メニューは多岐にわたります。

「ダイエツト」「体質改善」「リラクゼーション」など、目的に合わせた組み合わせも可能。滝沢市近郊であれば訪問施術や送迎にも対応します（要相談）。「最近なんとなく調子が悪い」という人、「若々しく、はつらつと暮らしたい」人におすすめです。

TEL 0800-3692-5488

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

香り立つ、贅沢な一杯。

café BLUMÉ

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

美・心・健康をプロデュース

エステティックサロン

Grande Nature

グランナチュール

【訪問/送迎可能】

経絡プラチナリンパマッサージ 90分 9,000円(税別)

営業時間 平日10時～8時 土日祝9時～6時

080-3692-5488

住所/滝沢市菓子962-14 定休日/月曜日

清次郎 SEIJIRO 田清魚店直営だからいつも新鮮ネタ!

三陸でその日に水揚げされた魚介や毎朝市場で仕入れる新鮮な魚介を使ったお鮓をお届けしている「回転鮓 清次郎」。

明治9年創業の魚屋「田清魚店」直営のグルメ系回転鮓店として岩手県、宮城県、青森県に7店舗ございます。

「食の安心・安全」を心がけ、お客様に心から喜んでいただけるような、期待を上回るお店作りを約束します。

清次郎第1号店の盛岡津志田本店は、今年の11月1日に17年目を迎えます。これからも心を込めたお鮓をお届けして参ります。

～回転鮓清次郎は岩手県内に5店舗～

フェザン店
盛岡市盛岡駅前通1-44
盛岡駅ビルフェザンB1F
TEL 019-654-8015

盛岡津志田本店
盛岡市津志田町2-1-60
TEL 019-639-2815

イオンモール盛岡南店
盛岡市本宮7-1-1
イオンモール盛岡南1F
TEL 019-656-6555

北上店
北上市有田町7-10
TEL 0197-63-2815

水沢店
奥州市水沢区佐倉河字慶徳49-1
TEL 0197-51-8585

各店舗ごとにメニューが異なります。詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.seijiro.jp>

清次郎 検索



「洋服選びはこれから妻に任せると思うけどさ」と話す愛妻家の熱田さん。普段と一味違う自分の姿にはかみながらも、嬉しそうなお笑いが印象的でした。

モテ爺 Dandyism

今月の登場者 熱田純生(60) コーヒーの店「響」オーナー



コーヒーの香り漂う店内ではシャツとサロンのスタイル。休日はトレーナーとジーンズといったラフな格好が好き、という熱田さん。今回はイタリア風コーディネートに挑戦です。

いつもと違ったファッションを楽しみたい、でも少し気恥ずかしいという方にもお勧めなのが、ボトムスのカラーを変える事です。中でも「臙脂色」は目を引くのにも目立ちすぎないので、お洒落の強い味方です。

ピーチスキン(微起毛加工・桃肌のような生地)のジャケットは、クラシックにもカジュアルにもなり過ぎない、こっくりとした風合いが魅力。軽くて暖かいポリエステル素材なので、春先まで長く愛用できます。肩幅・ウエスト部分が少しタイトになっている、若々しいシルエットが特徴です。濃淡のネイビーで描かれている楓柄のシャツは、

高い技術が施されたイタリアンファブリック(イタリア製の生地)ならではの、しなやかで上品な雰囲気。さり気なく裏襟の柄が切り替わっている拘りのデザインで、ジャケットを脱いだ時もシャツ一枚でスタイリッシュに決まります。

ストールもシャツに合わせたブルー系にすることで、重なりがちな秋冬ファッションに爽やかさをプラス。パンツの臙脂色と相性が良く、周りに差をつけたいという方にもお勧めです。ネックウェアは、親しみのある柔らかな雰囲気が出せるので、モテ爺アイテムとしても活躍します。実は、ハットは熱田さんの自前。バリで購入したというお気に入りのハットを身に付けることで、普段の熱田さんらしさを出しながら、ワンランク上のコーディネートにまとめました。

株式会社川徳アネックス店 府金克典

ファッションの窓

寒い季節の主演トレンチコートがトレンド

今年のトレンドは「トレンチコート」。19世紀初頭、英国で誕生したトレンチコートは、もともとミリタリーウェアとして開発されたものです。しっかりとした綿素材のダブルブレストが主流で、男性的なイメージがありますが、最近ではフォーマルやビジネスなど、多くのシーンで女性ファッションの定番となっています。

今回提案するのは、トレンチコートの佇まいを持つオリジナルコートです。トラディショナル(伝統的)な雰囲気をベースに、上品な光沢を持つシルク生地、シニアズ世代に似合う柔らかなデザインに仕上げました。軍服のハードボイルドな部分を削ぎ落とし、打合せはシングルに。袖は動きやすいラグラン袖にし、丸みのある薄型肩パッドで全体のバランスを補正しています。

強調される心配がなく、美しいシルエットになります。

ドレスシーに演出したい時は、ストールを無造作に肩から掛け、ボタンを留めずにコートを羽織ります。今回は、コートのアクセントになっているブルーのステッチに合わせ、深い青のストールをチョイス。柄のあるタイプを選ぶことで、シンプルなコートがより美しく映えます。

この時期主演となるコート。オンもオフもスタイリッシュに決まるトレンチコートの要素を取り入れた一枚を選んでみてはいかがでしょうか。

オート・クチュールふねえとる オーナー 藤原孝子さん

木枯らしの季節をハッピーに過ごすために欠かせないのは、お気に入りのコートです。



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

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・ステージグループ本部 〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳11-8-10(シボレー盛岡内) エヌ・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? 目的地に向かう道路は目標であり、ラ・ストラダに乗り込んだその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 EDDIE BAUER 27ft 車輦本体価格 14,395,000円

CARGO TRAILER 「カーゴトレーラー」は、エヌ・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・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** エヌステージグループ 検索

※車輦本体価格には、登録に伴う諸費用、及びリサイクル料金は含まれておりません。別途必要となります。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

アロマに魅せられて

セラピストなどとして活動

アロマからアロマをベースに様々な活動を行っています。講師 ピュアドリーム もともと盛岡市永井の自宅でハンドメイドのお店「アロマを開いていた時代から、来てくれるお客様と話す時間が好きだったという佐藤さん。悩みを打ち明けられた時に感じていた、受け止めてくれるというアロマの良さを感じて、50歳目前。アロマで健康・美容・心の悩みを手助けにもなるというアロマセラピスト、さらにインストラクターやコーチの資格も取得。8年前の資格も取得。8年前

アロマの使用方法などを指導する佐藤さん



アロマの使用方法などを指導する佐藤さん

栄養抜群の秋刀魚

手間いらずの鍋はいかが

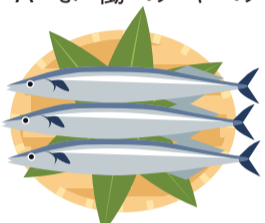
「本日は生秋刀魚が1尾87円。広告の値段100円より、更にお安くなっております。この機会に沢山お買い求め下さい」とのアナウンス。勢いに乗り10尾購入した。お隣の台湾や中国の秋刀魚ブームのあおりで、日本近海での漁獲量は格段に減っていると言う。それにしても、台湾ではサンマドッグなるものが大流行とか。「サンマは栄養があって、体に良い」と言うのがヒットの要因らしいが、台湾のサン

マは公海で早どりするため、細身で油の乗りが少なく、私達が食べる秋刀魚とは食感も違うようだ。さて、並み居る魚の中で、秋刀魚は栄養があり、体に良いとされる所以を栄養学的に少し覗いてみましょう。まず、一番に挙げたいのが、秋刀魚に含まれる油。青魚でもある秋刀魚の油は、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含んでいます。植物油（キャノー



ラ油、サラダ油等）や肉類の油（ラード、ヘッド）とは、体内での働きが全く異なります。EPA、DHAはアレルギー等の炎症を抑える方向に働くのに対し、植物油や肉類の油脂はその反対、炎症性に働くとされています。また、EPAやDHAは、血栓を予防し、コレステロールを下げる働きがあり、循環器疾患の死亡リスクを下げる事が分かっています。そこで、①秋刀魚を選ぶ時は、油の乗った太い物を選び、②焼き魚にする時は腹をとらずに姿のまま焼き、油を落とさないようにする。③煮魚は薄味にし、煮汁も利用する…等を心がけましょう。

その次に挙げたいのが、疲労回復や内臓ケアに効果のあるタウリン、そして骨を作るのに必要なビタミンDも秋刀魚は豊富に含まれています。勿論、良質なタンパク質は十二分に含まれています。10尾購入した秋刀魚はブ



栄養、色どり、食べやすさ。「食事を楽しむ」メニューづくりを心がけています。



栄養士の加藤さん(左から2番目)と調理を行う工場の皆さん

「安心をお届けいって生協の「夕食宅配サービス」」

「安心」その理由② 専属栄養士による「多彩なメニュー」

紀子さん。すべての献立は週に1度のメニュー会議で試食。栄養だけでなく味や食感、見た目についてもことごとくこだわり、安全性や作業工程なども検証します。「メニュー会議では厳しい意見も出ますが『おいしいお弁当を届けたい』という真剣な思いがあつてこそ。その課題をどうクリアするかが、栄養士の腕の見せどころ」と笑う加藤さん。組合員さんから寄せられる意見も参考にしているとのこと。「気になることやリクエストなど、気軽に伝えていただけるとうれしいです」と話してくれました。

「夕食宅配サービス」の配送スタッフによる見守り、品質の徹底などさまざまな「安心」が充実していますが、「おいしさ」も支えられます理由のひとつです。「栄養のバランス、色どりや味のメリハリ、季節感、食べやすさなども考慮してメニューを考えています。自分でも『おいしそう、食べたいな』と思うものを作るのがモットーです」

そう話すのは、献立を手がける専属栄養士・加藤真

出張撮影 おまかせください!!

スポーツ イベント 発表会

写真をもっと身近に フォト・グルリット

お問い合わせ 019-681-4608

メール / info@gurlitt.jp

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)

介護保険で住宅改修ができます。

ご存知ですか? 手すり設置見本

介護保険を利用することにより、右の工事も負担額が1割~2割の負担で設置できます。困っているけど、どうしていいかわからない方!ご連絡ください。

これからの時期凍結すると危ない 玄関に外構手すりを取り付け!

1年間手すり高さの変更無料

工事例

- 手すりの取り付け
- 床段差の解消
- 床または通路面の材料の変更
- 引き戸等への扉の取替えと引き戸等の新設
- 洋式便器等への便器の取替え
- 住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

〒020-0403 岩手県盛岡市乙部 28 地割 25-2 019-675-1531

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)

お任せコースの場合

5日分 **2,715円** (本体) (税込2,930円)

1食あたり **543円** (税込586円)

★ご飯(若手県産ひとめづり)がセットになった「お弁当コース」か、おかずのみの「おかずコース」の2つのコースから選べます。

お問い合わせ・お申し込み 0120-194-502

いわて生協 夕食宅配センター

〒020-0690 滝沢市土沢220-3

受付時間/午前9時30分~午後7時(月~金曜日)

動物の白髪について

犬や猫などの動物も人間と同じように、年をとると白髪が生えてきます。その仕組みは人間とほぼ同じで毛の色素を形成するメラニン細胞の働きが、加齢により衰えるからと言われています。

皮膚炎のあと、毛の色調が変わることもあります。皮膚炎によってメラニン色素が沈着した部分は、周りの元の毛とは違う色の毛がでてくることもあります。

犬猫の場合、白髪が発生しやすいのは顔、特に口の周りですが、体毛全体の色

調が、以前の色より薄く変化することもあります。

また、猿などの霊長類も人間と同じように白髪が生えてきますし、ウサギも加齢によって毛色が薄くなることしばしばあります。

近年ペットも多様化し、様々な動物が人間にとって身近な存在になっていきます。例えば、ペットの毛色が変わってきたり、決して病気でなければ心配なく

「山手先生の動物のこと」10月分放送より

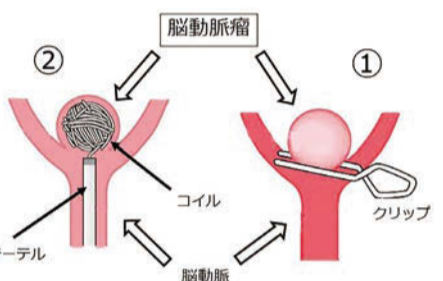


いわて医療通信 脳卒中を考慮する⑦ くも膜下出血の診断と治療

前回はくも膜下出血について記載しました。くも膜下出血は脳卒中の中で、唯一個人の日常生活の努力では防げない病気ですと述べましたが、ではこの病気を防ぐ(予防する)ためにはどうすれば良いでしょうか。やはりその原因を調べるのが一番近道です。

今日ではMRIという体に全く痛みを与えることなく、全身(今回の場合、脳および脳の血管)を調べる方法があります。脳の血管については特にMRAと

言う方法を使って脳血管の細かいところまで調べることが可能です。総合病院のみならず脳神経系の開業医院にもありますので、心配な方は一度MRIを行ってもらおうことをおすすめします。脳動脈瘤が未破裂の状態で見つけることができれば、外科的な処置を行って、それが破裂することを予防することができます。ただし、もし未破裂状態の脳動脈瘤が見つかったときの心構え(手術を受け入れる)をしないで、安易に検



岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

誠のあゆみ、未来へつなぐ

岩手医科大学

と、②動脈瘤内にコイルを入れる方法(コイルリング)の2つがあります。①のクリッピングですが、頭蓋骨を開けて行う方法です。動脈瘤をクリップでつまみ、こぶの中に血液が入らないようにして破れるのを防ぐ方法です。②のコイルリングは開頭する必要はありません。カテーテルという細い管を血管内から頭の脳動脈瘤に運び、こぶの中に柔らかい金属コイルを何本も入れてこぶを閉塞させる治療となっています(図)。

とつかで秋の味覚を楽しもう♪

芋煮 & 焼き芋

秋は芋類が旬!

◎山形の名物「芋煮」の小話
山形風はしょうゆ味でお肉は牛肉。仙台風はみそ味で豚肉を使います。あなたはどっちがお好み?

TOMATOMA とつか

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

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

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

補聴器技能者による、聞こえの改善を始めませんか?

自身と補聴器を知る 個別相談 60分

聴力の程度、聞く力、耳の形状は千差万別。だから最適な補聴器を選び、コンピューター調整が欠かせません。

もっと笑顔 ずっと元気 そして安かぎりに

認定・補聴器専門店 技能者対応の店 **マエカワ** 補聴器

住所: 盛岡市大沢川原3丁目7-3 トーカンマンション不來方第2
電話/FAX: 019-613-8633 定休日: 木曜日
営業時間: 平日 9:30 ~ 17:30 日曜日 9:30 ~ 15:00

碓石五人衆の物語(第七作)
残すところあと四話となる。この物語は二冊の本なのだが、そろそろ成果となる部分に入っていく。碓石五人衆皆が顔を合わせて黄金の碓石を集めて重ねた。すると初代がプログラムとなって現れた。第一歩として経済復興の扉を開けると言う。五人は集中して一つずつ立ち上げる事に決めた。まず大きく時間がかかる第一産業から商品化までを行い、世界に向けて売れる物にして行く事業を定める事にした。白石基光は農業者、農産物と津波をかぶっても生きた農林水産、その中でも特に「樺」が最も強く生き残った事を皆に告げた。花には蜜がある。葉は茶になる。実は油になる。大木は工芸品になる。この余す所のない「樺」を産業化しようとする事を提案した。板台綱目は医学者なので、この「樺」の油と「樺」の葉、そして花を医学的に解明した。油はオレイン酸が80以上と、動脈硬化を抑える力があり、サプリメントに加工しようとした。葉はそもそも茶になるのだが味が無い。葉の成分はカテキンの一部が含まれているが、それ以外の無い事が幸いだと言う。そしてすでに甘茶と混合した茶の研究を始めていたので、それを商品にする事を決めた。

作家:花尾穂実田 提供:中の橋通り美食バスター・樺の森Mini

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
☎(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・持ものメニューもごぞいませ!
営業時間 11:00 ~ 19:00

ぎるそば(無料)

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

サロン活動で元気に笑顔 せせらぎの会(築川地区)



10月6日の健康教室 ジャンケンゲームで脳を活性化

なる、必然的にこの会に入会するシステムになっていきます。気軽に、お茶を飲みながらひきこもり防止と健康的な日常生活の自立を目的に、

【俳句】古土に萌し鷺草飛翔せり
コウロギの命賭けなる恋いちず
盛岡市・餘目忠吉

▼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
▼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

▼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

「人が集まりつながら」という意味を持つ「サンガ」(サンスクリット語)。大槌を中心に復興支援活動を行っているNPO法人サンガ岩手(2013年2月設立)では、「おおつち藍染プロジェクト」が進行中です。



盛岡での藍染め研修会

品の売れ行きは、震災の風化とともに減少していった藍で作品を染め上げていくというプロセスが、被災地の「仕事・生きがい・仲間」づくりになればと活動しています。「こんなおせっかいなオバサンが一人いても良いじゃない」と笑う吉田さん。今年1980平方メートルにまで拡大した藍畑が、被災地の希望になればと願っています。

藍を復興の希望に サンガ岩手の活動が進行中

師を招いて、血圧測定や健康相談を行い、インフルエンザ予防の講話、かるたやジャンケンゲームなど、終

三浦哲夫会長
会員63人・平成15年創立
盛岡市川目を流れる築川に因んで名付けられたせせらぎの会。長年、町内会の老人部として活動してきた経緯から、ここでは65歳に

師を招いて、血圧測定や健康相談を行い、インフルエンザ予防の講話、かるたやジャンケンゲームなど、終

いわてシニアネット便り

- 11月の西部公民館パソコン教室
●エクセル初級 5日(木)6日(金)10時~16時
●ワードで作る年賀状 17日(火)21日(土)10時~15時
●デジカメ活用②フォトアルバム作成 19日(木)10時~16時
●初めてのタブレット端末 23日(月)10時~15時
●パソコンお助け相談会 28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
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

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!!

あったかリフォームで元気 水回りの冬対策を応援♪
で健康的な毎日を!
冬は水回りが寒~い!
本格的に冷え込んできた今日この頃。お家の中にいても、水回りの寒さに悩まされていませんか?
キッチン
お風呂
洗面所
トイレ

文化の日記念茶会
日時=11月3日(火・祝)10:00~16:00
会場=盛岡市先人記念館 金田一京助記念室「錦木荘(にしきぎそう)」
参加費=1人300円(茶会未経験者歓迎)
問い合わせ先=盛岡市先人記念館
TEL019-659-3338

アクティブ・シニア学習セミナー
日時=11月24日(火)13:30~16:00
会場=アイーナ6階団体活動室2,3
地域活動をしている高齢者を中心とした団体から講師を招き、事例紹介。
アマチュア大道芸人岩上敏一さん(72)大道芸公演
参加者同士の交流会・ディスカッション・定員30人の参加費無料・申込先=岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターTEL019-606-1774 滝本

知っていましたか?
家の断熱性は健康改善に最も貢献度が高いのです
健康改善率
リフォーム前 リフォーム後
アレルギー性鼻炎 28.9% 21.0%
アレルギー性結膜炎 13.8% 9.3%
高血圧症 8.6% 3.6%
アトピー性皮膚炎 7.0% 2.1%
気管支喘息 6.7% 4.5%
関節炎 3.9% 1.3%
肺炎 3.2% 1.2%
糖尿病 2.6% 0.8%
心疾患 2.0% 0.4%
脳血管疾患 1.4% 0.2%
飲酒・喫煙・運動不足など、健康を損なう要因は様々ございますが、どの症状においても、断熱が最も健康改善に効果があるという結果になりました。快適な暮らしが、健康寿命アップの要因です。
新築・リフォーム・お家に関する各種相談、お問い合わせはお気軽にどうぞ!
株式会社 昭和建設 〒020-0145 岩手県盛岡市新賀新田字平賀 23
TEL019-646-5866 (代) e-mail: office@showa-k.info

3人が知事表彰を受ける 県老人クラブ大会が開催

第46回 岩手県老人クラブ大会が10月8日、花巻市若葉町の花巻市文化会館で開かれまし



ユネスコ無形文化遺産・国指定重要無形民俗文化財「早池峰神楽」

岩手県老人クラブの代表として、岩手県知事表彰3人のほか、県老人クラブ連合会・会長表彰、特別表彰などが行われました。



岩手県知事表彰3人のほか、県老人クラブ連合会・会長表彰、特別表彰などが行われました。

運動不足解消に グラウンドゴルフ

人が参加。オーピングの郷土芸能「早池峰神楽」に続き、宮沢賢治記念館副館長で学

盛岡市グラウンドゴルフ協会会長の長谷川さんは、運動不足に悩むシニア層に、ぜひ始めて欲しいと呼びかけています。

①必要な道具が少なく、初期投資と1日数百円の参加費だけで長く楽しむことができる。
②未経験者でも簡単に始められる。
③全コースを回ると、それなりの距離を移動、見た目

個人競技でありながら、チームメイトの一打をまる



上田地区老人スポーツ大会にて、近所に環境がないという人は、グラウンドゴルフ協会への入会をお勧めします。一人からでも大歓迎とのことです。スポーツの秋をグラウンドゴルフで堪能してみたいという方も、盛岡市グラウンド・ゴルフ協会

TEL 019-6611773

中国故言の叢智⑦

文芸評論家 吉見正信



「荷」二日「新タニ」、日二日「新タニ」、又日「新タニ」。

だがもともと五経のうちの一書「礼記」のうちの二編であったが、宋の朱熹が整理注釈して、「大学」の一書にまとめた。

学問・修養・政治理念として、わが国でも特に徳川時代には公の学問として重

んじられた。戦前までは高等教育における古典学習の必須教材にされていた。それは歴史的には、漢の武帝が儒教(漢の武帝のとき国教と定められた孔子を祖とする学問・思想を言う。)を官吏登用・養成のため重んじ、学風の変遷はあるものの、中国では清朝滅亡に至るまで、支配階級の指導原理として、中国の思想・政治・教育を支配し、その権威とされた。

「荷」二日「新タニ」 又日「新」の原文は、殷の湯王が「盤」(洗面器)に彫りつけて、毎日の自誠としたことで有名。わが国でも昭和25年のこと、盛岡少年刑務所を慰問した詩人高村光太郎が、「心はい

宮沢賢治賞に吉見氏 先駆的な実証研究など評価

第25回 宮沢賢治トープセンターの栗原敦代賞は吉見正信氏(盛岡市)と決まり、その贈呈式が9月22日、関係者約300人が出席して花巻市大通りのなはんプラザで行われた。吉見氏は、「宮沢賢治体験」によって賢治研究がスタートし、この道を今日までたどってきた。賢治から大きなものを、何か心優しいものを授けられているという

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.iwategolf.co.jp

11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
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
1	2	3	4	5	6	7
<オープン>ラ・フランス温泉林	食事付	<オープン>特別企画二陸祭り	食事付	¥5,100	食事付	¥7,100
¥8,100	¥5,100	¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
8	9	10	11	12	13	14
<月例>盛岡ガス杯	プランコン幹事会	プランコン幹事会	プランコン幹事会	シニアサーキット総会コンパ	食事付	レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
15	16	17	18	19	20	21
¥8,100	¥4,100	¥4,100	¥4,100	¥4,100	¥4,100	¥6,100
22	23	24	25	26	27	28
¥7,100	<オープン>ラストホール杯		27シーズン営業最終日	クローズ予定		
	¥7,100	¥4,100	¥4,100			

※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。

未来をつなぐ
創造力

建設業・重機輸送・重機リース

(株)全国クレーン建設業協会会員

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

TAG Heuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

タグ・ホイヤー・フェア
11/8(日)まで

カレラ デイデイト
WAR201C.BA0723
¥324,000

時計と宝石 い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> 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

盛岡市内近郊 900箇所に設置中 **無料配布**

「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

花巻 温泉の奥座敷・佳松園

大自然に抱かれた新数寄屋造りの宿

花巻温泉のホテル群を通り抜けたあたりに静かにたたずむ、新数寄屋造りの宿「佳松園」。まさしく奥座敷です。

明るいロビー、回廊の形で囲まれた中庭は、日本情緒あふれる白砂が敷かれ、日暮れときにはかがり火がともされ、幻想的な光景がこもり出される。来客に日常の喧騒を忘れさせるひとときでもあります。

佳松園をとりまく岩手県の木、南部赤松の林、周囲は花巻温泉郷県立自然公園の山々。園内には450種6,000株、北東北随一のバラ園や桜並木、釜淵の滝などの観光スポットが点在、季節ごとに来客を魅了しつづけています。大自然に抱かれた宿なのです。



佳松園中庭

和の感性が息づく客室

和の感性が息づく自然と調和の取れた和の空間で、内風呂の湯船は清々しい香り漂う檜風呂。窓外の自然を眺めながら、お好きな時にお好きなだけ、湯の温もりを

堪能できる。和室12畳間のスタンダードな客室から応接間付の特別室に和モダンなベットルームまでお客様に合った様々な寛ぎの空間を提供している。



落ち着いたある純和風の部屋

複合型福祉施設 **小岩井駅 近く!**

ベルグーの里
業務拡張にて職員募集!

滝沢市初の小規模多機能型居宅介護施設が平成28年6月オープン! 予定

雄大な岩手山を望む、自然豊かな広大な小岩井農場近隣、盛岡駅から電車10分!ニュータウン内で働いてみませんか!

募集職種 ケアマネージャー、看護師、介護職員、栄養士、調理師

「小規模多機能型居宅介護施設&サービス付き高齢者向け住宅」
*小規模多機能型居宅介護施設は滝沢市初です!
*「通い」「訪問」「泊り」地域の皆様のニーズを柔軟にサービス!
*地域包括ケアシステムへのさきがけ!
*介護・医療・福祉・行政・地域住民との連携充実と実績!
*介護福祉タクシー事業による通院送迎サービスの充実など!

入居・利用に関しては、お気軽にご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ
TEL **019-601-5768**
メールでのお問い合わせは anhd2012@future.ocn.ne.jp

美肌の湯

ナトリウム-硫酸塩、塩化物泉の温泉はつるつるとした肌触りで美肌の湯ともいわれ、神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、冷え性、動脈硬化症、慢性皮膚病、慢性婦人病にきくとわれている。



露天風呂。内湯とともに絶景を眺めながらの入浴は格別。



絶品料理の数々

「心に残るおもてなし」これが従業員一同の合言葉。

料理長は新鮮な海の幸、香り豊かな山の幸で、旬の味をひき出し会席スタイルで提供している。

三陸・近海の魚介類を使ったお造り、季節により全国に知られる前沢牛の陶板焼きやしゃぶしゃぶ。郷土料理のひつつみなど多彩な料理の数々を部屋にて堪能できる。(個人プランの場合)

タイヤ・ホイールの販売・買取も当社にお任せ下さい

廃車・事故車・中古車
高価買取 **お売り下さい!!**

廃車.com **廃車手続 無料**
廃車引取

廃車のことなら気軽に相談下さい!

MAP 紫波 盛岡
セブンイレブン
至 盛岡
至 紫波
UD めん丸
トラックス

担当 佐々木・村井

廃車ドットコム盛岡
紫波郡矢巾町高田11-24-1 [廃車ドットコム] 検索
0120-814-565
お気軽にご相談ください 受付時間 9:00~18:00

一年の終りと始まりを至福と和みの空間で...

佳松園の忘新年会

期 間	2015.11/13(金) 2016.1/31(日) ※12/30~1/3は除外日となります。	料 金	平日(月~金・日曜日)ご利用の場合 1泊2食 23,000円 (諸税込) お一人様	土曜日・休前日ご利用の場合 1泊2食 25,000円 (諸税込) お一人様
--------	---	--------	--	--

ご宴会時のお飲み物も含まれております。(飲み放題) ※ご宴会はPM9:00までとなります。 ※8名様より承ります。(お部屋の提供は4名様あたり1室)

佳松園 花巻温泉 岩手県花巻市湯本1-125 空き状況の確認は TEL0198-37-2170 花巻温泉 検索