

2015.12月号 無料配布
【月刊147号】 次号/12月27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:株式会社ウインドクロス
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】古山そのみ/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/細田睦

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 検索

「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

検索

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

創業88年の老舗菓子店『風月堂』



風月堂 代表取締役 社長
小笠原 章さん(66)

宝石のような洋菓子に魅せられて



クリスマス
ムードが
盛り上がる
12月。

洋菓子店にとって一年で一番のかき入れ時がやってきます。

「ケーキは食べる宝石。ケーキ作りは魔法の様」と話す老舗菓子店『風月堂』の3代目社長小笠原章さんに、パティシエとしての想いを聞きました。

小笠原さんの第一歩は小学生の頃、工場で働く職人に交じって作った「薔薇」でした。クリスマスケーキの注文が殺到するこの時期、ケーキの上に生クリームを薔薇をデコレーションする手伝いをしていた、幼心にそのキラキラした宝石のようなものを受け取る人の事を思うと、胸が弾んだそうです。ケーキ作りは遊びの延長でもあった、とい

うその頃から洋菓子の美しさに魅せられ、菓子職人になることを当然として疑いませませんでした。小笠原さんのこだわりは、自分が自信をもって美味しいと思った素材を、最も高い良い状態でお客様へ届ける事です。北海道のクリーム・ドイツのバター・地元岩手のフルーツなど、地産地消の材料は全て小笠原さんの舌が認めた物。その素材で完成させたケーキは4時に起き、5時にはパ

がお客様の口に入る瞬間に、どんな状態になっているかを想像し、ケーキの温度変化を計算しながら、生クリームの乳脂肪パーセンテージまでも微調整しています。

風月堂に並んでいるものは、すべて小笠原さんの好きな味に仕上がっている、と言っても過言ではないほど。社長就任から14年、今年66歳になる現在も、朝



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
〒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.0193-77-3910
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626

東京風月で修業を積んだ先代が、昭和3年に盛岡市ティンエ帽をかぶって厨房に立つのは「大切な宝石にいつまでも手をかけた」という思いがあるからです。

小笠原さんの想いはこれからも変わりません。材料木町で店舗を構えてから88年。シンプルなバウンドケーキから始まった洋菓子店は現在、県内に10の支店、5年前には「フェールブルジョール」(イオン南カワトク店)という新規ブランドを立ち上げるまでになりました。また、新しい商品開発にも常に挑戦しつづけ、ケーキだけで40以上の種類があります。

今年も魔法のかけられた宝石のようなクリスマスケーキが、まもなく店頭並びます。

素材・製法にこだわった風月堂のクリスマスケーキ
Merry Christmas Collection

エレガント 5号<16cm> 3,200円	シンフォニー 5号<16cm> 3,200円	ベリーベリータルト 6号<19cm> 4,300円	プッシュ・ド・ノエル <18cm> 3,200円	スペシャルフレーズ 6号<19cm> 4,800円

ご予約・お問い合わせはコチラ
ご予約 締切日 12月20日 ☎0120-51-8211
予約限定品になります。予約限定数に到達次第各商品終了となります。

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OA機器を安全に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

岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 0030119299
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

●お問合せ・お申し込みは

株式会社 **リードコナン**
TEL. 019-656-5300

〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30
FAX 019-656-5333

詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

いわてシニアネット便り《12月の西部公民館パソコン教室》

●ワード初級・・・1日(火)2日(水)10時～16時
●ワードで作る年賀状・・・3日(木)10時～15時
●エクセル中級・・・9日(水)10日(木)10時～16時
●インターネット&メール入門 12日(土)13日(日)10時～16時
●初めてのタブレット端末・・・19日(土)10時～15時
●パソコンお助け相談会・・・22日(火)10時～15時

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。

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288
☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.ne.jp

NPO法人いわてシニアネット 〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60

ご自宅空家の売却

例えばこんなことでお困りではないですか？

- 遊休不動産になっている
- 共有の不動産になっている
- 誰も住んでいない
- 維持管理が大変
- 売却して引っ越したい等

不動産のお悩みは人それぞれ・・・お客様の要望をお気軽にお電話でお伝え下さい。

TEL.019-653-9515
岩手県盛岡市加賀野 2-8-24
株式会社 **ESTEST** エストエスト

ご相談下さい!
居住中も可 相談無料 秘密厳守

とつかのフルーツ

◎イチゴスプーンはなぜきた?
いまじゃすっかり見なくなったイチゴスプーン。昔のイチゴは漬してミルクをかけて食べるのが当たり前でした。でも今のイチゴは品種改良を重ね、そのままで美味しく食べられるので、スプーンが必要なくなったんです。

◎お正月にはりんご金団
栗金団の「栗」の代わりに「りんご」を使ったものが「りんご金団」です。さっぱりとした酸味と甘みが特徴です。おせち料理の候補として如何ですか？

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



創業である田村清次郎の書(左) 明治・大正時代に田村清次郎が使用した大福帳(帳簿) 大福帳を開くと、見覚えのある老舗の名前も...

魚のおいしさを、多くのの人に伝えたい。

「目利きが仕入れる鮮度のいい魚を、誠意を持ってお客様のもとへ届けたい。」そんな田清魚店の商いの姿勢は、「対面販売」へのこだわりからも伺い知ることが出来ます。

三陸産を中心とした新鮮な魚介を豊富に揃え、お客

ながら行商していました。例えば、お客さんは魚をどう料理したらいいかが分かる、もっと買って欲しい、私は料理をしないので、別のお客さんにどうやって食べたかを教わり、その料理法を別のお客さんに教えるなど、もっと魚を買ってもらえるように努力しました。お得意さんになつてくると「昨日とは違う種類の魚を持って行く」とか「あそこの予算にあつた魚を持って行く」と、など、お客さんが喜んでくれるのを考えながら売っていました。

大切なのは、お客さんに喜んでもらうことです。田村会長が最も大切にしていたのは、創業から清次郎から伝わるその思いは、田清の理念として、今も大切に受け継がれています。

※この記事は広告記事です。

創業138年、変わらぬ思い

「入」と「喜び」を大切にしている老舗魚店

「田清」が創業したのは明治9年(1876)。現在の盛岡市清水町創業である田村清次郎が魚屋を始めたのが始まりでした。

昭和30年代ぐらいまでの魚屋は、リヤカーに魚を載せて売り歩く行商スタイルが主流でした。16歳で魚屋

「同業者もたくさんいて縄張り競争も激しく、新規の顧客を獲得するのは大変でした。なので、お客さんがどうしたら喜びかを考えたのが始まりでした。」

「田清」が創業したのは明治9年(1876)。現在の盛岡市清水町創業である田村清次郎が魚屋を始めたのが始まりでした。

昭和30年代ぐらいまでの魚屋は、リヤカーに魚を載せて売り歩く行商スタイルが主流でした。16歳で魚屋

「同業者もたくさんいて縄張り競争も激しく、新規の顧客を獲得するのは大変でした。なので、お客さんがどうしたら喜びかを考えたのが始まりでした。」

二代目: 田村清次郎(右から2人目) 大正五年七月三日撮影

田清魚店 今日も新鮮・旬鮮な魚がぞくぞく入荷しています。

親潮、黒潮の両流に育まれた三陸漁場は、これから一年を通して絶好の味の時期を迎えます。カニの中で一番美味いとされる毛ガニ・肉厚プリプリのほたて・脂が乗ってきたキンキン・黒ソイメバルなど毎朝その日の一番を田清魚店の目利きが選んでいます。

これからは、海鮮鍋もおすすめ! 白身魚の練り物は、一度食べてみる価値あります!!

清水町本店 019-624-2815
ななっく店 019-654-6763
じゃんまる店 019-638-9956
タセイマート店 019-661-3810

フェザン店 019-604-2815
ビックハウス上盛岡店 019-681-7801
マルイチみたけ店 019-641-3122
オガールプラザ紫波店 019-601-7380

田清魚店各店では、12月20日までお歳暮のご注文受付中です!
詳しくはホームページをご覧ください。 <http://tasei.seijiro.jp/>



普段からトレッキングが好きで、年に一度は鞍掛山、たまに栗駒山の縦走コースにも出掛けるという田沢さん。もちろんアウトドアウェアは持っているもの、お洒落に取り入れるのは初めてです。

モテ爺 Dandyism

山歩きだけじゃ勿体ない 機能的アウトドア ファッションで寛ぐ



田沢 光正 さん(66) 歯科医師・日本ヨーガ学会認定教授・県内の大学にて公衆衛生学の非常勤講師

今回の注目はボンディング加工のパンツです。ボンディングとは、二つの生地を貼り合わせるという意味で、このパンツの表地はスウェット・裏地はフリース素材で作られています。張りがあり、保温・保湿効果が高いのに加え、膝部分は立体裁断なので、動きやすく軽いのも特徴です。シニア世代も受け入れやすいモノトーンの迷彩柄は、頑張り過ぎない遊び心も演出。部屋着としても愛用されるスウェットだからその質感は、一緒にいる相手の緊張させないモテ爺要素も入っています。

スウェードとボアのデザインブーツは世界中に愛されているカナダ製の1足。履きやすく温かく軽いうたアウトドアの定番で、滑りにくい靴底は岩手の冬にもピッタリです。

そして、着こなしのポイントはフリースベストです。シャツはチェック、パ

今回の注目はボンディング加工のパンツです。ボンディングとは、二つの生地を貼り合わせるという意味で、このパンツの表地はスウェット・裏地はフリース素材で作られています。張りがあり、保温・保湿効果が高いのに加え、膝部分は立体裁断なので、動きやすく軽いのも特徴です。シニア世代も受け入れやすいモノトーンの迷彩柄は、頑張り過ぎない遊び心も演出。部屋着としても愛用されるスウェットだからその質感は、一緒にいる相手の緊張させないモテ爺要素も入っています。

また、ベストの裏地は、ブルゾンの裏地にもよく使われる滑らかなトリコット生地。どんな素材のインナーでもストンと収まる着心地の良さは、着膨れしがちな冬の強い味方です。

快活で若々しい雰囲気の出るアウトドアファッションに個性を少しプラスしてみたいかがでしょうか。

株式会社川徳アネックス店 府金克典

ファッションの窓

生まれ変わった大島紬 世界に一つのキルティングコート

岩手の冬将軍もすぐそこまでやってきました。今回は、この時期のラストアイテム「中綿キルティングコート」をご紹介します。上品な光沢の中に深い洗みと味わい。この生地にはピントと来る方もいるかもしれませぬ。実は「大島紬」の着物を仕立て直した作品で、今回のモデル熊谷さんのお母様の着物をリメイクしたコートなのです。

「紬」は、絹にひねりを加えた丈夫な糸で仕上げた、世界一緻密な織物とも言われています。耐久性があり、古くから親子三代で着用される丈夫な野良着として用いられていました。

もともと雨にも強いと言われる大島紬に防水加工を施し、裏地のシルクとの間に中綿を入れ縫い合わせました。菱形模様に沿って、丁寧に入れたブルーのミシン糸が細のデザインを一層引き立てます。衿の部分は小さな菱形にミシンを入れ

てあるので、しっかりと首元を包み込んでくれます。柔らかなボリウムを生むキルティングは、見た目も着心地もあたたかです。母の形見の着物に思い切ったハサミを入れる。勿体ないという人もいたけど、母は喜んでるんじゃないかな、と熊谷さん。コートを手に取れば、紬を着ていた母の笑顔がまぶたに浮かび、羽織ればまるで母に優しく守られているような気持ちになる。世界に一つのこのぬくもりは、これから熊谷さんだけのものです。

ここで、ふねえと藤原さんお勧めの着こなしをご紹介します。ショートカットやまとめ髪の際には、イヤリングをして衿を立てるとスタイリッシュに。ボタンを留めずに軽く羽織る時には、差し色のストールで胸からお腹をカバーすれば、お洒落に寒さ対策ができます。

オーナー 藤原孝子さん



熊谷晴子さん(盛岡市大沢川原・熊ヶ井旅館 女将)



ひざ下丈のコートとバランスの良いショートブーツを合わせるのも若々しさのポイントです。素敵なコートがあれば北風の中も颯爽と歩けそうですね。

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。

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

エステティックサロン Grande Nature グランナチュール

【近郊の方送迎可能】 お問い合わせください 080-3692-5488

住所/滝沢市栗子962-14 定休日/HPブログ参照

営業時間 平日10時~8時/土日祝 9時~6時

ROYAL HERB DETOX SLAP

ミイラ痩身 ロイヤルハーブ デトックススラップ

初回 (全身+顔)150分 ¥33,000

碓石五人衆の物語(第八作) 皆が一つのプロジェクトを動かす事に決めた。産業開発と地域資源開発と被災土地の活用方法だ。板台樹自身が糖の葉と九戸の甘茶を使い、既に健康茶に加工する事を、MBA出身の和龜始が、地域のまち興しと一歩踏み込めなかつた。つまり茶畑は背が高くなる。仮に今後、糖茶畑を作るとしたら、花が咲くと赤い城壁を数え詰めた雰囲気になるのではないかと。その美しさは春三月、つまり震災が来た月を綺麗にするという事で、知名度も上げられる。いっそのこと被災した土地に植樹してはどうかと、市民やボランティアにも植樹を働きかけ、また都会からも植樹ボランティアを募って植えれば、毎年見に来なくなるはず。その上、葉を摘むのも年中見られて、お茶と観光として地元の産業に立ち上げられる。一石二鳥の復興ではないかと提案された。植樹は農学博士の白石善光が担当する事になった。映画馬鹿の北極星は、この話を基に、あるアイデアを提案。それは「レッドカーペット」じゃないか、ならばその震災の三月、赤い自然の花で出来たレッドカーペットを映画スターに歩かせよう。そうだと国際映画祭を誘致して、一大イベントに立ち上げよう。映画作りや役作りなどの、数日間に渡る教育の場にもしよう。 作家:花尾穂美田/提供:中の橋通り美食品(バス+糖の森Mini)

香り立つ、贅沢な一杯。

café BLUME

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

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 (シボレー盛岡内) エヌズ・ステージグループ総合受付ダイヤル ☎ 0120-489-025

アメリカントラベルトレーラー「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。

EDDIE BAUER 27ft AIRSTREAM JAPAN

車種本体価格 **14,395,000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。

オフショール総合サイト ns-stage.jp エヌズステージグループ 検索

※車種本体価格には、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。

よりこそ「ラ・ストラダ」の世界へ

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

グレード AVANTI EB ベース車種 DUCATO

車種本体価格 **12,500,000円**

A B C D

車内レイアウト図

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 (シボレー盛岡内)

エヌズ・ステージグループ総合受付ダイヤル ☎ 0120-489-025

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。

オフショール総合サイト ns-stage.jp エヌズステージグループ 検索

※車種本体価格には、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。

IGR 青山駅に産直と飲食店 本社移転で地域の拠点に



本社屋と青山駅南口

11月20日(金)、

伴うものです。北側にあった改札に加え青山南口改札も新設され、青山駅がより便利に、利用しやすくなり、駅の南口に、2つの新しい「びすとろ銀河」は、レオナルド野畑などを手がける伊藤勝康シェフ監修による地産地消レストラン。「野菜鶏のガーリッククロースト(700円)や「ハ



びすとろ銀河はしっかりと食事を楽しめます(写真)野菜鶏のガーリッククロースト

幅平サーモンのマリネ(500円)など岩手の特産品を使ったメニューや岩手産ワインがリーズナブルに楽しめます。「銀河マルシェ」は、盛岡近郊の新鮮な野菜から三陸の海産物、加工品、工芸品などを扱うお店。いずれも南口改札に直結しているので、電車の待ち時間に利用するのも便利です。食事・買い物だけの利用も大歓迎。生まれ変わった青山駅に、ぜひ足を運んでみてください。

500人が熱唱 歌声喫茶がアイーナに

11月7日午後2時半から6時まで、盛岡駅西通のアイーナ(いわて県民情報交流センター)で「第10回新

宿歌声喫茶ともしび・いなり「おか」が開催され、県内はもとより、遠くは東京から駆けつけるファンもいる盛況ぶりでした。

1960年代から80年代の童謡から歌謡曲まで、懐かしい唄を出席者全員が歌集を見ながら大合唱。実行委員会事務局の松田美子さんに



ボランティアの実行委員、松田美子さん(左)と中村福子さん(右)



新宿ともしびステージリーダーの吉田正勝さんと小川邦美子さんの進行に、ピアノやアコーディオンの伴奏で参加者は大合唱

よると、10年前に、新宿つたごえ喫茶の出前を知り、友人ら

「一番のりは、北上市で和風喫茶「手風琴」を経営している後藤昌代さん(58)で、「自店でも、つたごえをやっている、馴染みのお客様さんらと楽しみに来ました」と笑顔で話しました。

「安心」をお届け いわて生協の「夕食宅配サービス」

「安心」のその理由③
サービスを利用する組合員の「実感」
宅配サービスを
利用して1年。
いろんな人に
「元氣になったね」と
言われます。



いわて生協「夕食宅配サービス」のお弁当を受け取る鷹嘴さん。おかずの内容を聞き、思わず笑みがこぼれます。

毎日届くお弁当。蓋を開けるのが本当に楽しみ。

盛岡市内で一人暮らしをしている鷹嘴(たか)さんは、いわて生協の「夕食宅配サービス」を利用し始めたのはおよそ1年前。体調を崩して台所に立つのがつらくなり、心配した近居の娘さんから「利用

してみたら」と勧められたのがきっかけでした。「それまでは自分で料理の口にあわないんじゃないか、毎日お弁当じゃ飽きるんじゃないか」と当初を振り返る鷹嘴さん。しかし利用してみると「どのおかずもおいしくて、今ではこの味じゃないと物足りないと思うくらい」とのこと。「今日のおかずは何かな?」とワクワクしながらお弁当の蓋を開けるのが毎日の楽しみ、と言って微笑みます。



出張撮影 おまかせください!!

どんな撮影が頼めるの?
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

スポーツ イベント 発表会

他にもご相談いただければ撮影いたします。

知ってますか? 火災予防にもなるコンセントの増設

電化製品が増えてくるとコンセントが足りなくなります。たこ足配線などでオーバーすれば、発火する恐れもあります。欲しいところにコンセントがないため不便と感ずるのであれば、コンセントを増設してみたいかご存知ですか?

かってにナイトライトでほんのりサポート

設置も簡単! 私生活をサポート
寝ぼけまなごにも優しいやわらかな光。
人が近づくと自動点灯。人がいなくなると自動消灯。廊下など暗いところに設置すれば夜中のトイレも足元が明るく安心です!

COOP I WATE 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し、5日間の栄養バランスのとれたメニューを考えています。
④ 毎日の手渡し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** (本体) (税込586円)

※ご飯(岩手県産ひとめぼれ)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
いわて生協 夕食宅配センター **イクヨコ**
0120-194-502
〒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)

動物のお尻について山手先生がご紹介

サルのお尻はなぜ赤い

寒くなるこれからの季節、温泉につかるサルの話題がよく出てきます。北限のサルと呼ばれるニホンザルは、人間以外の霊長類の中では最北の青森県脇野沢に生息しています。

ニホンザルの外見上の特徴は、尻尾が短い事と、顔とお尻が赤いということ。そこだけ毛がなく皮膚が露出しています。

私たち日本人は当然のように、サルのお尻は赤いものだと思っていますが、世界中のサルの中で、お尻が赤いのはニホンザルだけです。ニホンザルは子ども頃は顔もお尻も赤くなく、肌色です。成長するにつれて赤みを増し、秋の繁殖期になるとさらに赤くなり、オスはメスをひきつけようとします。特にアルファと呼ばれるボスサルの顔やお尻は、ほかのサルよりも赤くなります。

なぜなら、ニホンザルの目は、人間と同様に色を認識でき、赤く目立つ色をしているということ。ほかのサルに対し、「オレは元気で強いんだ」というアピールになります。

赤ければ赤いほど、元氣と権威のレベルが高いという意味があるわけです。

「山手先生の動物のこと」
11月分放送より

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

松園動物病院
各種検査・美容・手術・入院
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

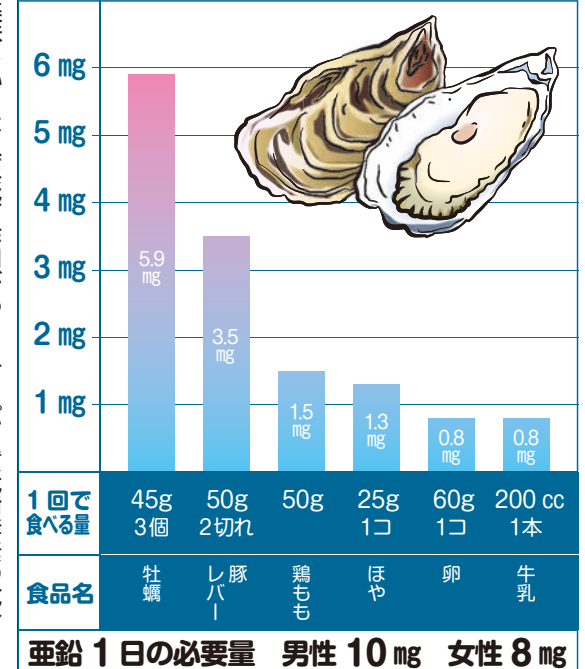
カキ 亜鉛たっぷりの牡蠣

味覚障害や床ずれ改善に最適

SMAPの香取慎吾さんが、周囲に止められるほどにたくさん牡蠣を食べた...と言うエピソードが流れてきた。

朝・晩の寒さがグッと身にしみ、今年も牡蠣シーズンが到来。牡蠣は例年より出来が良い、みずみずしく美味しいとか。さて、牡蠣は良質なタンパク源であることは勿論、亜鉛、銅といったミネラル類をはじめ、グリコーゲンなどエネルギー源としても優れていることから、「海のミルク」とも言われています。

また、機能的食品として



若者ではダイエット等で食事を極端に制限したり、インスタント食品等に偏った食生活、そして、高齢者では簡単なおにぎりやお粥、うどん等が続く低栄養の食事が挙げられます。低栄養状態は亜鉛不足を引き起こし、味覚障害や食欲不振、低栄養の悪循環を引き起こします。寝たきりの方では褥瘡(床ずれ)をつくってしまう原因にもなります。

味覚障害や褥瘡の改善には十分な栄養補給が必要で、その時に不可欠な栄養素の一つが牡蠣にたっぷり含まれる亜鉛です。

なお、牡蠣はノロウイルスの予防のためにも、生食は避けて、十分加熱して食べましょう。

管理栄養士 菊池洋子

医療

高血圧について

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患①

今回から、具体的に脳卒中に最も影響を与えると考えられる高血圧について取り上げます。

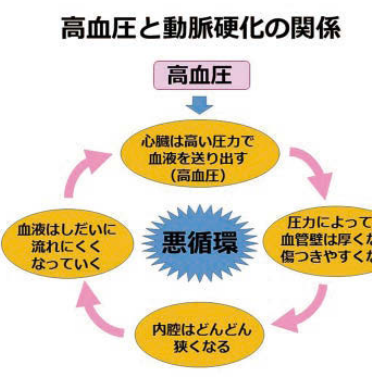
高血圧は日本の成人において最も頻度の高い疾患で、心血管病の最大の危険因子です。そのため高血圧の予防と治療は我が国の重要な課題となっています。

①高血圧とは

高血圧とは、心臓から送り出された圧力の高い血液が、血管を流れるが、常に血管の壁に高い圧力をかけていると考えることが

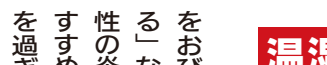
できます。この状態が続いていけば、水道のホースを例に考えると、その中高圧で水が流れ続け、内側がやがて傷んでもろくなっていきます。それと同様に血管壁もダメージを受けて傷つきやすくなります。すると、その傷から血管の内壁にコレステロールなどが入り込み、動脈硬化が進行します。高血圧と動脈硬化の関係を図示します(図)。

すなわち、高血圧とは、単に血圧が上昇している状態ではありません。これまでに疫学研究で血圧値が高



いと脳出血や脳梗塞、急性心筋梗塞、心不全、腎不全といった多彩な合併症を発生する可能性が高いことが示されています。

そして多くの場合、高血圧は自覚症状を伴わず本人が気づかないうちに臓器の障害が進行するため、「静かなる殺人者」とも呼ばれています。したがって高血圧による合併症を予防するには、検診や自宅血圧測定などによる血圧



どっちがよいの

温湿布
冷湿布

湿布の種類には、冷たく感じるものと暖かく感じるものがあります。温湿布は、冷湿布も温湿布も痛みを抑える鎮痛作用と炎症を抑える抗炎症作用で、効果は同じなものです。冷湿布には清涼感のメントール、温湿布には温かく感じるカプサイシン成分が入っているだけなので、貼った時の感覚の違っただけです。どちらも効果は同じなのでどちらを貼ってもよいのですが、患部をシャワーなどで温めたときは「痛みが強くなる」場合は冷湿布。温めて「痛みが和らぐ」場合は温湿布を貼った方がいいです。冷湿布には清涼感のメントール、温湿布には温かく感じるカプサイシン成分が入っているだけなので、貼った時の感覚の違っただけです。どちらも効果は同じなのでどちらを貼ってもよいのですが、患部をシャワーなどで温めたときは「痛みが強くなる」場合は冷湿布。温めて「痛みが和らぐ」場合は温湿布を貼った方がいいです。

また、湿布は貼ってから4時間ぐらいで効果が薄れてきます。長時間貼り続けると皮膚がかぶれることがあります。貼る際には、スティックやチューブの塗るタイプの薬剤もあります。いろいろ試してみても、「使い心地がいいもの」というものがないと思います。

「盛岡市月が丘 やすがひら整骨院 安ヶ平慎院長の談話から」

やすがひら整骨院
019-613-5830 盛岡市月が丘 1-29-1

やさしい施術で早期改善! 痛み・コリ... 何でもご相談ください

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~14:00	●	●	●	●	●	●	●	×
16:00~20:00	●	●	●	●	●	●	●	×

「すだちと乳酸菌のちから」好評発売中!

身体にうれしい栄養成分がたっぷり

株式会社 共栄薬品
0120-17-7370 岩手県盛岡市津志田西2-7-15



高機密・高断熱住宅とは?

高断熱高気密住宅とは、壁・床・天井などに断熱材を使って高い断熱性気密性を実現した住まいのことです。外気を遮断し、暖かい空気を室内に循環させることにより快適に過ごせるという理想の住まいです。

例えばどんなことをするのか??

断熱材といえばグラスウールが主流ですが私たちは発泡ウレタンを推奨しております。外壁の内側に吹き付けるので断熱効果が高く経年劣化にも強いのが特徴です。また、柱や壁を支える接着剤の代わりに、家全体の強度が増します。

発泡ウレタンで冷気をシャットアウト!

簡単作業で絶大な効果!

施工後

▲断熱サッシにすることで室内温度の無駄を防止します。熱を逃がさないことで暖房費の節約になります。防音や結露など、窓の悩みも同時に解決できるのでオススメです。

新築・リフォーム お家のことなら

株式会社 昭和建設
TEL.019-646-5866 (代)

〒020-0145 岩手県盛岡市平賀新田字平賀 23
e-mail: office@showa-k.info

本四寿会（本宮地区）



今年春の健康ウォーキング、最後に2コースが合流し、お疲れ様会

健康づくり活動で表彰

大洞三勝会長
会員54人・昭和47年創立
10月8日、花巻市で開催された岩手県老人クラブ大会で、平成27年度全国老人クラブ連合会活動賞（健康づくり部門）を受賞した本四寿会は、日頃から健康増進のために、さまざまな取り組みを行っています。

例えば、道路のゴミ拾いをしながらの健康ウォーキング。活動エリアである本宮のアイスアリーナ、総合プール、盛岡市立病院の近辺を2コースに分かれて、毎年春と秋の2回実施しています。

ほかに、各種スポーツ大会には積極的に参加。熱心な練習の成果もあり、いつも優秀な成績を残しています。

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 電話 019-654-1180

99歳の方も出品

盛岡市老人作品展が開催



小物入れ。使うのがもったいないほどの可愛らしさ。



木彫り。迫力満点で生まゆ力を感じさせます。



絵手紙。優しい絵と色使いに心が温まります。

第52回盛岡市老人作品展が10月20日～22日の3日間、盛岡市総合福祉センター4階講堂にて行われました。盛岡市の老人クラブやデイサービスに所属している、地域の老人クラブやデ

この作品展は、「高齢者に対する認識を深めてもらい、地域の老人クラブやデ

いる市内在住の方々より応募された作品が展示されました。

作品には、個人個人で作したものから皆で協力し合い制作したもの、日常的に使えるものから大きな彫刻品に至るまで様々な作品

展示されました。計299点もの作品が

展示されました。

作品には、個人個人で作したものから皆で協力し

合い制作したもの、日常的に

使えるものから大きな彫

刻品に至るまで様々な作品

展示されました。

計299点もの作品が

展示されました。

作品には、個人個人で作

したものから皆で協力し

合い制作したもの、日常

的に使えるものから大き

な彫刻品に至るまで多

様な作品が展示され

ました。

計299点もの作品が

展示されました。

作品には、個人個人

で作したものから皆

で協力し合い制作

したもの、日常的



大盆栽展を開催

先月盛岡市内で

第11回岩手県大盆栽展が、10月11～12日の両日盛岡市中央公民館一階（盛岡市愛宕町）で開催されました。（一社）日本盆栽協会岩

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

大町祐吉（北上市）

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

SXL ヤマダエス・バイ・エルホーム

W断熱で暖か～い住宅

助かるね

さらに 光熱費ゼロのゼロエネルギー住宅

盛岡市津志田《モデルハウス公開中》

毎週土日は住宅相談会

土地・建物の査定や相続・資産運用でお悩みのオーナー様、弊社プランナーがベストプランをご提案！

売ります！ 買います！

おまかせください！

お問い合わせ エス・バイ・エルの住まい 盛岡 0120-83-3737

エスバイエルの住まい 盛岡 HP アドレス <http://www.toishita.co.jp>

新型クラウン

18色※のボディカラーからお選びいただけます。

※スタンダードカラー 6色・オーダーカラー 12色

■オーダーカラー（アスリートのみお選びいただけます。）

紅(クレナイ) 灰(ネノキ) 西色(アカネイロ) 天空(ソラ) 群青(クンジャウ) 紺碧(アネ)

白夜(ビヤクヤ) 翡翠(ヒスイ) 常盤色(トキワキロ) 胡蝶(クルマ) 黒曜(コクヨウ) 白朧(ビヤクコウ)

アスリート2.0 TURBO 誕生!

CROWN "ATHLETE" SERIES

Photo: クラウンアスリート 2.0 G ターボ ボディカラーはオーダーカラー

岩手トヨタ

本社 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂4-12-11
TEL 019-641-7111 <http://toyota-dealers.jp/02201/>
お客様相談電話番号 ☎ 0120-133353

ともに歩んだ50年

盛岡市金婚慶祝会に131組



見前地区三本柳寿会の皆さんによるお祝いの踊り「どんと来い一握手」

状と記念品を贈呈しました。

つづく祝宴では市老人クラブ連合会から各地区の代表11組がお祝いの踊りを披露し、会場を華やかに盛り上げました。

結婚50年の金婚を祝う盛岡市金婚慶祝会(盛岡市・盛岡市老人クラブ連合会主催)が、11月5日、盛岡グランドホテルで開催。式典では谷藤裕明盛岡市長が式辞を述べ、金婚者代表に賞状と記念品を贈呈しました。

中国故言の叢智



文芸評論家 吉見正信

「泰山ハ土壌ヲ譲ラズ、故ニ大ナリ。」
「山海ハ細流ヲ挾バズ、故ニ深シ。」
出典は『十八史略』。著者は宋末から元の初頭の人物。曾先之である。内容は古代から宋の時代にかけての歴史書十七史と、著者の生きた宋代の諸資料・諸文献から採り概説した、ダイジェスト本といった漢籍なので、一般庶民にもよく知



代表で記念品を受けた村田展邦さん、美恵子さん夫妻「金婚旅行に行きたいですね」

を振り返っていました。みたけから出席した村田展邦さん、美恵子さん夫妻は、「長いような短いような50年。この日が迎えられるのも一人が健康であればこそ。これからもよろしく。ありがとう」と喜びをかみしめていました。

「ありがとう」に励まされて

ボランティア活動の可児さん

盛岡市に住む可児満天さん(70)のスケジュール帳



もりおか歴史文化館で盛岡三大大まわりのガイドをして下さる可児満天さん。

はボランティアの予定でびっしりと埋まっています。一年を通して携わっている。

読者のコーナー

秋の日の暮れ行く様は

『十八史略』が一般庶民向けの史書だけに、誰もが敬仰する象徴ゆえに、「あの立派な泰山でさえ……」といった表現をしている。日本人もいつしか昔から「山高きがゆえに貴からず」「山高きがゆえに貴からず」の格言で同じ思考を持つに至っている。それは、どんな権威・権力が存在しているかと、地位や財も無力にして取るに足りない弱者であっても、その存在こそ尊いのだと強調する「考え方」がドーンと提起されているのだ。

すでに世は異民族、蒙古の成吉思汗以後の、権威・権力下に、下々の民は耐え

「もりおか歴史文化館ボランティアガイド」「介護タクシートの運転手」に加え、6月、11月初旬までの行楽シーズンは「八幡平自然散策ガイドの会」「八幡平地区パークボランティア」と大忙しです。

可児さんとボランティアとの出会いは、今から10年ほど前。38年間その道一筋で勤め上げた自衛隊を退官した頃のことです。講習を受けて八幡平自然散策ガイドの会のメンバーになったのははじまりでした。

「亭主は元気で家にいない方が良いでしょう」と可児さんは優しく笑います。健康な体と、側で応援してくれる家族に感謝しながら、あと10年は頑張るよと話しています。

盛岡市・下佐せいしょう 今日もまた過ぎし昔のアルパムを開いて閉じて思い出ふけり
盛岡市・高橋勝子 (俳句)
病院の構内に足る紅葉狩り 奥州市・佐藤ゆき子 (川柳)
五年用日記で過去の今日を 読む
大声で言つたら嘘と思わない

紙面を10段組に変更しました
シニアズは今号から10段組みといたしました。従来は8段組みでしたが、より多くの情報を掲載し、また内容もより詳しく伝えたいと考え、段数を増やしたわけです。今後とも愛読のほどを願ひ申しあげますとともに、身近な情報をシニアズ編集部へお寄せいただければ幸甚に存じます。

文芸作品募集

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進呈します。

▼宛先 02000024 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

▼応募方法 郵便はがき 三編以内の作品(部門名を明記ください)を書き、

イベント情報

■盛岡てがみ館 第48回企画展「宮沢賢治を愛した人々」
日時:平成28年2月15日まで 9時~18時(最終入館17時30分)
場所:盛岡てがみ館展示室(プラザおでつて6階)
入館料:一般200円 高校生100円 盛岡市在住65歳以上無料
問い合わせ:盛岡てがみ館 Tel.019-604-3302

■盛岡市立武道館「若返り健康教室」
日時:平成28年3月22日まで 10時~11時30分
場所:盛岡市立武道館(1階柔道場)
対象:50~65歳まで 参加料:月額2,700円
問い合わせ:盛岡市立武道館 Tel.019-654-6801

■いわての食の匠から教わる 家庭で伝えたい・懐かしの味研究所「第2回 遠野きりせんしょ・きのこのおふかし」
日時:11月23日(月・祝) 13時開場
場所:花巻市花北振興センター調理室
定員:10名 会費:2,500円
問い合わせ:バーンガジャ Tel.0198-24-3411

■みんなで歌おう ハッピータイム
日時:11月24日 10時30分~11時30分
場所:湯沢児童センター(集会室)
参加料:500円(茶菓子代含)
問い合わせ:豊巻 Tel.090-1495-8640

資生堂から シニアズ読者へ「プリオール オールクリア石鹸」プレゼント!

3名様

小じわの奥のメイク汚れや古い角質まで除去。泡立てネットいらすクリーミーなこく泡が素早く泡立つ磨いたかのようなつるつる肌へ。

美肌は洗顔が基本。

もっちりとして、クリーミーなこくのある泡で、メイクアップも素肌の汚れもすっきり落とせるメイク落とし洗顔石鹸「プリオールオールクリア石鹸」大人の女性の「キレイ」と「ラク」を同時に叶えたいニーズを捉え、メイクアップですっきり落とせるダブル洗顔機能を1品に備えしました。微粒子シルク配合により、磨いたようなつるつるなつや肌に洗いあげま

完全禁煙エリア

「あったらいいな」が実現しました

タバコを吸う人も吸わない人も どちらも楽しめる店舗へ

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL / 019-635-0005

4円 パチンコ 1円 パチンコ 20円 スロット 5円 スロット

公業グループ 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)

2015.12月号 無料配布

(月刊147号) 次号/12月27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:株式会社ウインドクロス
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】吉山そのみ/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/細田睦

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

ROYAL ASSCHER Since 1854
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

孫へのクリスマスプレゼント
大作戦

いくつになってもサンタになりたい!

買う前のリサーチ

一緒に住んでいれば、何が好きな
のか、何が欲しいのかわかるとは思
います。離れて暮らしている人は、お
孫さんや親御さんにそれとなく聞いて
みると良いでしょう。適当に購入し
たら、孫が興味を示さなかった、既
に持っていた、といったお話もありま
すので気を付けましょう。また、パー
ティーはいつやるのかも合わせて確
認しましょう(祭日である23日に行っ
て家庭も増えているそうです)

いざ買物に行こう

12月20日~25日にかけてみで購入する人も多いよ
うですが、人気商品は品切れになっていてもおかしく
ない時期です。余裕をもって12月初めに商品を購入
することをお勧めします。購入する際は商品名をしっ
かりとメモしておきましょう。「〇〇に出てくるロボット」
といった感じでアバウトに覚えていると、そのロボット
が数種類あったときに困ってしまいます。メモしても
自信がなければ店員さんに尋ねてみましょう。そして
もっと確実なのが「お孫さんと一緒に買物にくる」こと
です。サプライズにはなりません、お孫さんとコミュ
ニケーションも取れますし、一石二鳥ですよ。

もうすぐクリスマス。お孫さんへのプレゼントは考
えているかな。とあるアンケートによると、今は7割弱の人が「お孫
さんにクリスマスプレゼントをあげている」らしいよ。でも何をプレ
ゼントしたらいいのか、わからない人も多いよね。今回はシニアズ読者
のために、イオン盛岡南店3階おもちゃ売りの店員さんに、プレ
ゼントを買うコツを教えて貰ったよ。

今話題の
大人気玩具
はこれだ!



複合型福祉施設【福祉避難所】
ベルグーロー 小岩井駅
業務拡張にて職員募集!



滝沢市初の小規模多機能型住宅介護施設が
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園近隣、
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

【小規模多機能型住宅介護施設&サービス付き高齢者向け住宅】
*小規模多機能型住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答える柔軟なサービス!
*地域包括ケアシステムへのさきかけ!
*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

男の子はブロックや車・電車の模型を、
女の子は何かを手作りするようなものを
好む傾向があり、長く遊びます。小学校に
上がるとゲームを好む子供たちが多く見
られますが、テクニックを必要とする、対
象年齢が高いおもちゃもありますので、そ
ういったものもチョイスしてみても如何で
しょうか。
撮影・取材協力 イオン盛岡南店3階おもちゃ売り場



まず男の子一番人気は「DXゴーストドライバー」女の子が「アクアピースカラフル
いっぱいDX」最新のおもちゃになると「シュリケン合体DX ケキアツタイオー」「メ
カアクション自動車工場」「シルバニアファミリーあかりの灯る大きなお家」「ファンル
ムDX デコレーションセット」「ミュージックプリンセスパレス」といったおもちゃも狙
い目です。高学年向けですが「クアトロ★スター」は飛ばせるだけでヒーローです。

佳松園のおせち
三段重 35,000円
式の重
参の重
58,000円
今年も配達いたします
配達日 2015年12月31日
花巻温泉 0198-37-2111

今年も配達いたします
配達日 2015年12月31日
※締切日:12月15日(但し、申し込みが限定数になり次第締め切らせていただきます。)
※料理内容が多少異なる場合がございます。 ※販売エリア:岩手県全域
※配達エリア:花巻市・滝沢市・盛岡市(玉山区除く)〜金ヶ崎町間の国道4号沿いの
市町村に限らせていただきます。(奥州市・平泉町・旧遠野市は配達区域外となります。)
※配達の場合は前払い、前振り込みとなります。(お振込手数料はお客様の負担となります。)
※お引き取り(ホテル紅葉館にて)の方には、1,000円分のレストランお食事券を進呈いたします。

優しい曲線、風合いに魅せられ
『徳田木彫教室』を主宰
「ある木彫の作品に一目
ぼれだった」という徳田ア
エ子さんが「木彫」をほ
めたのは30年前。以来、命
を吹き込まれたかのような
優しい曲線と、時を重ねる
ごとに増していく風合いに
魅了され、夢中で木彫作品
を作り続けてきました。
「仲間」と「目標を持つ
こと」がイキイキ笑顔の秘
訣という徳田さん。大好き
な仲間とともに、今度は5
年後の作品展を目標にし
たら一緒に木彫を楽しもう
よ。



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!!
廃車ドットコム 廃車引取 無料
お気軽に相談ください
担当 佐々木・村井
0120-814-565
お気軽に相談ください 受付時間 9:00~18:00