

2016.05月号 無料配布

【月刊152号】次号 5月22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/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

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

あなたの輝く文化生活を応援します
文具・画材・額縁・インテリア

平金商店

パステル館

肴町ななっく4階 パステル館 検索

春のお花特集

見て、飾って、育てて、春にお花を楽しみませんか？

うらかな陽気のもと、花や緑で日々の暮らしに華やぎと癒しを添えてみませんか。アレンジを楽しみたいときは切り花を、寄せ植えやガーデニングを楽しみたいときは花の苗を、長く楽しみたいときや水やりが面倒というときにはプリザーブドフラワーを…と、用途やスタイルに応じて自由に選べるのも花の楽しみ方のひとつです。



母の日や記念日、開店祝い、心に残るプレゼントとしても人気。店内には豊富な花材のほかにも、こだわりの花模様の雑貨も取り扱い。オーダーメイドブーケもお作りしています。



花材専門店 花のまりちゃん
住所/盛岡市青山二丁目11番17号フレイム21-1F
電話/019(613)6572
営業時間/10時~18時
定休日/日・祝日 ※母の日は営業します。

青山

オンラインワンのアレンジメントを楽しむ

花材専門店 花のまりちゃん

青山にあるお店「花のまりちゃん」では、プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーを手軽に楽しめる花材をはじめ、花器やリボンなど小物類も豊富に取り揃えています。枯れずに長持ちするプリザーブドフラワーは、プレゼントにももちろん、水やりも不要なので仏花用としてもおすすめ。花一輪から小分け売りもしているため、材料をちよつとずつ買ってアレンジしてみたいという人にもぴったりです。材料

ザブドフラワーは、プレゼントにももちろん、水やりも不要なので仏花用としてもおすすめ。花一輪から小分け売りもしているため、材料をちよつとずつ買ってアレンジしてみたいという人にもぴったりです。材料



ハウスには色とりどりの花の苗がラインアップ。寄せ植えのアドバイスや育て方のポイントなども教えてくれます。※混み具合により

滝沢

春から長く楽しめる花で庭を華やかに

フラワーショップ 百花

こだわりのクリスマスローズ専門店としてお馴染みの「百花(もか)」に、春から長く楽しめるたくさんの花が入荷しました！

めずらしい花がたくさん見られる日本最大級の花の市場「東京大田市場」から

直接めずらしい花を厳選して仕入れているということもあり、他とは違う寄せ植えをしたい方は、一度足を運んでみてください。

一般的な花苗は、主に県内の生産者から苗を仕入れていて、根付きも花

咲も良く、長持ちすると好評。寄せ植えの相談にも応じています。



旬花 緑の風

切り花は選びやすいようにディスプレイを色別に展開。鉢花、プリザーブドフラワー、アートフラワーなど充実の品揃えが自慢!

旬花 緑の風
住所/盛岡市中ノ橋通1-6-8 Nanak1F
電話/019(652)8710
営業時間/10時~20時
定休日/ナナックに準ずる

スタンダードな種類の旬の切り花はもちろん、季節感あふれる枝もの、県産の花や珍しい花も取り揃え。店内のディスプレイは旬の花を色別テーマに毎週変えているので、いつ訪れても飽きのこない楽しみが広がっています。プチギフトにぴったりな手頃なミニブーケもありますよ。ギフト用の花束は、予算や要望に気軽にに応じて制作。母の日や記念日など、全国発送にも応じています。



フラワーショップ 百花
住所/滝沢市滝沢字高屋敷73
電話/019(656)9822
営業時間/9時30分~17時
定休日/水曜、8・9月、年末年始

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 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

日々の生活に旬の花で 中ノ橋

彩りを添えて 旬花 緑の風

な庄倒的
品揃え
と季節感
とコミュニケーション
ケースオン
溢れるお花
屋さんを
コンセプト
に、花のあ
るライフス
スタイルを提
案する「緑
の風」。

不動産エージェントがお手伝いします!!

エイゲル

売買
賃貸
仲介
管理
査定

ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前通 9-12
TEL.019-604-3344

GWリング試着 キャンペーンスタート

ゴールデンウィーク

NIWAKA

4/29(金)~5/8(日)まで
期間中、初回来店でブライダルリングを試着すると、先着50組様に
「お二人の愛のスイーツ代」プレゼント!

愛する人に 感謝をこめて

ROYAL ASSCHER

Since 1854

いいものを真心こめて

MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL <http://www.michimata.co.jp/>

2F ジュエリーサロン
1F ウォッチサロン
道又時計店 検索



レストランメニューがバージョンアップ ゴルフも食事も満喫できる 充実の「ゴルフ日和」

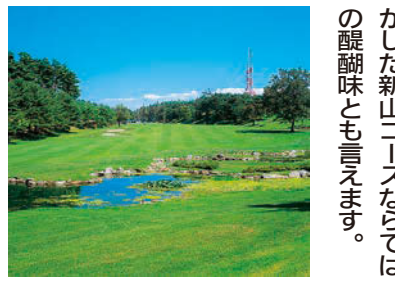
岩手ゴルフ倶楽部「新山コース」

今年で創立79年
「岩手ゴルフ倶楽部」の伝統を受け継ぐ「新山コース」

そのままの起伏を生かした設計。その難易度も高く、ヒギナー向けとは言えないかもしれませんが、中級以上のゴルファーからは「攻略のしがいがあるコース」として高い評価を得ています。

眼下に北上平野、山王海ダム、盛岡市街、早池峰山などを一望でき、澄んだ空気がウグイスの声、季節の野の花を楽しみながらプレーは、自然をそのまま活かした新山コースならではの醍醐味とも言えます。

当初は洪民(盛岡市玉山)の「生田野コース」として始まり、2年後に「花巻コース」が開設。その伝統を引き継ぐ形で、昭和37年に現在の「新山コース」が開設されました。



すべて手づくり
にこだわった、
レストランの
メニューも人気

新山コースの魅力は、コースだけではなく、レストランの、おおよそ9割の人が立ち寄るといわれる「ゴルフ日和」と評判です。

和・洋・中の多彩なメニューは、タシヤソースにまで手づくりこだわりの、ボリュームのあるステーキセットからラーメンなどの軽食まで幅広くラインアップ。どれも経験と技を積んだベテランの料理人による自信作ばかりです。

さらに今年もメニューを刷新し、おいしさもバージョンアップ。月替わり

月替わりメニュー



和定食(1,800円) アサリとタケノコのご飯、タケノコやタラの芽の天ぷら、といった春食材を使ったメニューや、お刺身、黒毛和牛のたたきなど7品がセットに。



五目あんかけ焼きそば(1,200円) エビ、カニ、イカ、ホタテ貝柱などの魚介をはじめ、12品目の具材が入ったせいたくなあんかけ焼きそば。カリカリの麺と貝沢山のあんがよく絡みます。



牛かつ(1,500円) きめ細かなパン粉をまぶし、カラッとミディアムレアに揚げた牛かつ。お皿とともに運ばれる熱した石の上でさらに焼き、お好みの焼き加減に調整できます。



大海老天重(1,000円) 大きなエビに衣をまとわせ、サクッと揚げたエビ天が2本。料亭で腕を磨いたベテランの和食料理人が揚げる天ぷら類は絶品です。



にんにくステーキ(1,380円) 柔らかくジューシーな牛肉を特製の和風ソースといただく、ボリュームたっぷりのステーキ。



レストランスタッフ 井上純子さん

「食事だけでも大歓迎! ぜひおいでください!」

今年で創立79年、岩手県で最初にできたゴルフクラブ「岩手ゴルフ倶楽部」の新山コースが、今年もシーズン営業がスタート。もともと評判の高かったレストランメニューをさらにバージョンアップさせ、コースも食事もより魅力的なゴルフ場になりました。これから本番を迎えるゴルフシーズン、ぜひ新山コースでお楽しみください。

大好評、お得なスタンプカード! 岩手ゴルフ倶楽部 創立79周年・コース開場54周年

平日無料5プレー券進呈!

毎月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

5月お得なプレー料金のご案内 予約電話 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
<月例>川徳杯					<オープン>伊藤園杯	
¥8,100	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥8,100	¥7,100
<月例>おそうじ本舗津田店杯		<オープン>キャスコ杯	<オープン>風船社杯	<オープン>桜花杯		
¥8,100	¥5,600	¥8,100	¥8,100	¥8,100	¥5,600	¥7,100
<月例>岩手ヤクルト杯		新山友の会 定例コンペ				レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
紫波町地区対抗戦						レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥7,100
<オープン>特別企画食肉祭り				シニアサーキット第1戦		レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,600	¥5,600	¥5,100	¥5,100	¥7,100

※上記は兼用カート・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・経費は別途頂戴します。

ご相談下さい! 相談・見積無料

屋根・外壁の塗装なら今ですよ〜!!

こんな症状ありませんか? ①「チョーキング」

外壁を触ってみてください。こんな状態になる時は塗料の劣化が進んでいます。

岩手の住宅リフォーム専門店 (有)S・Rサービス

住所: 盛岡市西見前 18-34-1 沼にビル202号

フリーダイヤル 0120-356-504

「あったらいいな」が実現しました

完全禁煙エリア

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

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

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

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)

無理なく、楽しく 生活習慣病の予防に効果

健康ボウリング教室

公益社団法人日本プロボウリング協会(JPBA)とシニア世代にも人気が高まっている「健康ボウリング教室」が、盛岡駅西通のラウンドワンスタジアム盛岡店で開催されています。

レジャーのイメージが強いボウリングですが、実は生活習慣病の予防に役立つ



熊谷さんに教わったことを早速実践する参加者たち

よく、徐々にスコアにもつながるメニューが組まれています。

また、ボウリングを進める上で必須ルールは元気に「ハイタッチ」です。肘は肩より上がポイント。一投ごとに相手をねぎらうハイタッチと拍手、ハッラツ笑顔が飛び交います。

「40年ぶりで懐かしい。昔よりスコアが伸びて嬉しい(70代男性)」「一緒にできる仲間ができてとても楽しい(60代女性)」と参加の皆さん。



初参加とは思えないほど、ワイワイ打ち解けていました。

肺活量増加・気管支強くなる 吹矢が静かなブーム

「吹矢」がいま高齢者の間で静かなブームです。

「吹矢レクリエーション教室」が盛岡市内では津志田老人福祉センターで毎週



会員の皆さんと盛岡地域センター長の高山俊之さん(左上)。現在は男女約15人ほどの会員数だそうです。

木曜日4回、北公園老人福祉センターで毎週土曜日は4回開かれています。午後1時半から2時間です。(会場の都合で日時の変更などあり) 会費は2千円で2会場合計8回参加できます。

吹矢はスポーツ吹矢とレクリエーション吹矢があります。ここではレクリエーション吹矢を行っています。

3種類の的を使って得点を競い合いますが、通常の的の距離を参加者に応じて縮めたりしています。



最高齢の及川俱子さん(77)。背筋がピンと伸び、構えも様になっています。

柔らかボールを楽しむ ソフトバレーボールに人気

40歳以上の方であれば、地区を問わず誰でも参加できます。活動日は毎週土曜日の午前中。参加費は月1500円です。

盛岡市仙北町にあるサンライフ盛岡で活動しているソフトバレーボール同好会(佐藤アキノ会長)は、今年で発足から13年目を迎えます。

現在の会員数は20人。下は40代から上は70代の方まで、元気にソフトバレーを楽しんでいます。

「ソフトバレーはボールが柔らかいから、ケガの心配もなく思いっきり楽しめるのが魅力です。」と佐藤会長。元は9人制のママさんバレーをしていたそうですが、運動不足解消のため60歳を過ぎてからはソフトバレーを始めたそうです。

前会長の松本さんは、バレーの未経験者。何かスポーツを始めたいと探していたところ同好会に出会い、今ではすっかりハマってしまっただけです。



同好会の会員たちと、専属のコーチ(左)。

「気分転換・笑う・体を動かす」をモットーに、今後も元気に活動が続けていきたいと、笑顔で話してくれました。



飛ぶ・滑り込むなど、みなさん年齢を感じさせないほどの活躍ぶり。

時を超えて安心・幸せな S×Lの住まい 理想をカタチにする完全自由設計

ヤマダ・エスバイエルホームの完全自由設計で理想をカタチにした「住まいの完成見学会」がGWに開催されます。

S×L(エスバイエル)は、日本の風土気候に適した「ずっと強い住まい Strong x Long」を表したものの、強さの秘密は、創業60年以上の歴史は、高品質材の「S×L壁パネル」と「壁体内換気システム」にあります。

壁パネルに使用されるのは、JAS基準を上回る厳しい検査を通った高品質な木材のみ。構造材はハイレベルな品質を保つための一貫生産。管理するのは国の基準をクリアした優良工場です。

住まいを内部結露から守る「壁体内換気」は、太陽熱や気圧差で空気の流れをつくるシステム。築20年でも木材含水率が標準以下というデータがあります。まるで住まいが呼吸しているかの様です。

また、地震に強いのも大きな特徴です。揺れに対する強度を測る実大実験では、阪神・淡路大震災を超える巨大地震にも耐え得る剛性が実証されています。

依頼主のお客様が夢を書き起こした住まいの理想図。それを実現へと導いたのは、創業60年以上の歴史は、高品質材の「S×L壁パネル」と「壁体内換気システム」の企業建築家です。

キッチンの側に広い土間を設けたのは、大切な家族5匹の愛猫とも快適に暮らすため。1階リビングは、畳とフローリングの寛ぎデザインにこだわりました。各部屋に通じる廊下は、スムーズな動線を叶える広い空間で車いすにも対応しています。独立した洗面・脱衣所、お出かけクローゼット、開閉式の仏間など、「暮らしやすさだけでなくおもてなし」の場面も考えられた住まいがカタチとなりました。

GWの完成見学会は、昨年オープンした盛岡市津志田のS×L展示場とダブル開催です。スタンラリーに挑戦して素敵なプレゼントをGET！さらにご来場の方だけに提供の新生活分譲(盛岡市みたち4丁目)情報もあります。

住む人の思いが込められた、完全自由設計のヤマダ・エスバイエルホームを見られるチャンスにぜひお越しください。

ヤマダ・エス・バイ・エルの住まい盛岡



見学会みどころPoint

- ① 廊下・階段は広々空間車いすにも対応
- ② 手持ちの家具をスッポリ収められるオーダーメイドの完全自由設計
- ③ 水廻り商品のメーカーも選択自由。こだわりと夢を叶える柔軟さ

Tel.0120-83-3737/担当 小山田

みたち完成見学会開催! 4月29日(金)~5月8日(日)
期間中はイベント盛り沢山!! 来場で貰えるプレゼント

大好評の野菜詰め放題にお花のプレゼント! 津志田との合同イベントも開催※詳しくはお問い合わせください。

- 1 野菜詰め放題
- 2 花のプレゼント
- 3 スタンプラリー

津志田も合わせてW開催!!!
エス・バイ・エルの住まい 盛岡 0120-83-3737

見学会場: 盛岡市みたち4丁目13-251
 〒020-0122 岩手県盛岡市みたち4丁目13-251
 エスバイエルの住まい 盛岡 検索
 HP アドレス <http://www.toishita.co.jp>



早い時期から サルコペニア対策

テレビや新聞、ラジオ、スポーツジム等の広告に「サルコペニア」という言葉がよくみられます。サルコペニアとは、筋肉の減少を指します。サルコペニアは介護状態となる原因の一つになります。

とペニア（減少）を組み合わせた言葉で、「加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下する状態」を指します。

このような悪循環を断ち切るには、元気がなくなる「適度な運動」と「栄養」により、筋肉量を維持し、増強することが最も大切です。運動と栄養のポイントをまとめてみました。

適度な運動

座っている時間を減らす。日常的に動く習慣を。30分以上座り続けると下肢の血流が悪くなるといわれています。テレビを見ながらでも、つま先立ちや屈伸運動をすれば筋力は鍛えられています。

また、ラジオ体操やウォーキング（普通の歩きと早歩きを交互に行うインターバル歩法は高齢者でも無理なくできます）を習慣化しましょう。

筋肉の構成成分であるたんぱく質をしっかりと摂るため、毎食、良質のたんぱく質を1皿食べましょう。特に、筋肉のエネルギー源となり、筋たんぱく質を作りやすく、壊れにくくするBCAA（必須アミノ酸のバリン、ロイシン、イソロイシン）の含有バランスが良い、鶏胸肉やマグロの赤身、卵、牛乳を摂るよう心がけましょう。

管理栄養士 菊池洋子

栄養バランス

自分に必要なエネルギーをしっかりと摂る。エネルギー摂取量が多い少ないの判定には、BMI（体重kg÷身長m÷身長m）を指標にしましょう。

BMIが低体重域（18.5未満）の方は、米飯、果物、ヨーグルトなどの量を増やし、エネルギーアップを図りましょう。BMIが肥満域（25以上）の方は、間食を控え、油物や米飯などの量を減らしましょう。

良質のたんぱく質を毎食欠かさず摂る。

筋肉の構成成分であるたんぱく質をしっかりと摂るため、毎食、良質のたんぱく質を1皿食べましょう。特に、筋肉のエネルギー源となり、筋たんぱく質を作りやすく、壊れにくくするBCAA（必須アミノ酸のバリン、ロイシン、イソロイシン）の含有バランスが良い、鶏胸肉やマグロの赤身、卵、牛乳を摂るよう心がけましょう。

ファイトケミカルでサビない生活

炎症リスクを高める「TNF-α」を解消

花粉症やアレルギー、歯周病、動脈硬化、糖尿病、関節リウマチ、認知症など慢性炎症疾患といわれるものは、免疫細胞に異常をきたす「TNF-α（ティーンエヌエフアルファ）」の増加によりリスクが高まります。その「TNF-α」を抑える治療のために飲むクスリもまた副作用など身体への負担が気になることがあります。

そこで「TNF-α」を抑制するものとして注目したいのが、抗酸化力や免疫力を高める自然界のファイトケミカル成分です（ファイトケミカルとは、野菜や果物などに含まれる植物由来の成分）。

おすすめは、高い抗酸化力のプロアントシアニジンを含むスーパーフード「山葡萄」。

日々効率よく摂取するにはサプリメントやドリンクが便利です。特に、岩手県産の山葡萄を用いた「黄金山葡萄の極」には、栄養素を一番多く含む山葡萄の種や果皮も丸ごと凝縮したエキス末を使用。日経ムック本「接待の手土産セレクション2016」にも掲載されるなど高い評価を得ています。

花粉症、血圧が気になる方、血糖値が気になる方、特にHbA1cが気になる方オススメ。

多くの方に愛顧いただき、早くも2周年を迎えました。

岩手県産山葡萄の生命力豊かなエキスをサプリメントに。

黄金山葡萄の極
おうごん やまぶどうのきわみ
プロアントシアニジン+(プラス)

より実感を頂くために、
1日2粒~6粒をオススメします。

60粒 約1か月分

発売2周年キャンペーン価格!
5月末までのご注文に限り

今なら
2,200円(初回のみ、税込)
希望小売価格 4,400円(税込)

株式会社デカルト / 〒020-0021 盛岡市中央通3-17-7
お問合せ ☎ 0120-983-088

有機・無農薬栽培だから
おいしい! 安全、安心!

毎日の元気は、
毎日のご飯から!

大東町有機農産物等生産組合
TEL/FAX 0191-72-3789
mail daito@athena.ocn.ne.jp
おらがネット岩手

美味しい新メニュー、三陸温麺が登場しました。どうぞ!!

三陸温麺

美食パスタ・棒の森Mini (陸前高田工場直営店レストラン)
盛岡市中ノ橋通1丁目5-2 唐たけし記念館1階 ☎019-622-9888

孫の健やかな成長を祝う風月堂のこどもの日

Faire Plaisir
PÂTISSERIE

風月堂・フェールプレジール
お問い合せ 019-651-8011

笑顔をその日の幸せに

店舗一覧
ベルフ 牧野林
ベルフ 山岸
ベルフ 青山
都南店
ベルフ 仙北
アルコ店
ベルフ 松園
コープ花巻あうる
ベルフ 八幡平
Faire Plaisir イオン南
Faire Plaisir カワトク

TOMATOMA
とつが

豆知識
桜桃、さくらんぼ、チェリー。呼び方が違うだけで、全て同じものと思われがちですが、実はそれぞれ意味があるんです。桜桃は木そのものの呼び方。さくらんぼは実の呼び名。チェリーは加工品・輸入品の総称なのです。

「赤い宝石」の季節です

盛岡市フェザン本館BF/デリカタウン
【営業時間】10:00~21:00
【TEL】019-606-4755
盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななっく1階
【営業時間】10:00~20:00
【TEL】019-624-5090

盛岡市都南文化会館調理実習室で、毎月第一木曜日午前9時半から昼過ぎまで開かれています。

昨年、里いもを中心にした和洋、中の料理教室があり、これに教えた成田健児講師のもと、続けて習いたいという参加者が集まり昨年11月スタートしました。毎回4種類の主に洋食のメニューを成田講師が考案して実習しているそうです。

現在会員は40代~70代の、男性7人を含む30人で、夫婦での参加者、北上市、八幡平市からの参加者もいます。

代表の佐々木博さんは「料理は認知症防止にもなると話しています。成田講師は、料理にもこだわりの、お味噌汁を出汁から作るようになったそうです。

「料理は認知症防止にもなると話しています。成田講師は、料理にもこだわりの、お味噌汁を出汁から作るようになったそうです。」

さといも会の皆さん。毎回違ったメンバーで班をつくり実習しているそうで、皆さん仲が良く、いつも笑顔が飛び交っています。

定年後の男性も歓迎

ユニークな料理教室

腕を磨いてほしいです。と話してくれました。

その電気のお困りごと、わたしたちに、お任せください。

電気まわりのトラブルは、私たちがすぐに解決いたします。

電球取替 照明器具 LED照明
スイッチ コンセント 取替・増設
換気扇取替 換気扇のトラブル
電気料金を安くしたい 省エネのご相談
ブレーカーが落ちる 容量変更
防犯対策のあかりカメラ付インターホン
IHクッキングヒーター エコキュート

注文方法
まずはお電話!

受付スタッフが内容を確認します。

各種専門スタッフが内容を確認します。(現地調査無料)

後日見積もりをお伝えします。ご予算と相談してください。

着工
安心の技術で専門スタッフが丁寧におこないます。

岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

17 オーム せんか しま 専科?

10周年キャンペーン 特別企画

お家のことならなんでもご相談下さい。相談・見積もり無料

50%~60% off
30%~40% off

株式会社 オフィス・ケーワイ
019-656-9736 office-ky@sa2.gyao.ne.jp
担当直通→堀口 090-7014-7705



医療 最高・最低血圧の違い

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患①

皆さんは血圧を測定し、その値を見てみると最高血圧と最低血圧が表記されていることがわかれると思います。最高血圧と最低血圧って何が違うのだろうと疑問をお持ちになる方もいるのではないのでしょうか。

心臓から血液を送り出している状態では、血液を押し出すために心臓は収縮する必要があります。押し出された血液によって、心臓からの出口である大動脈の血管の壁には圧力がかかっています。この状態で血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧(最低血圧)といいます。一般的には、最高血圧が高いことを気にする場面が多いようですが、最低血圧にも注意を払う必要があります。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが、心筋梗塞や脳卒中などの病気に関係するのかが、今まで多くの研究がなされてきました。海外の研究データをもとに、用いる場合には注意しなくてはいいませんが、米国の有名なフランシスガム研究といわれる追跡研究では、拡張期血圧の上昇の意義は年齢別に異なり、若年では心血管事故の増加をきたす危険性が高いが、対照的に老年者では拡張期血圧低下脈圧の増大が危険度を上昇させるといわれています。

皆さんは血圧を測定し、その値を見てみると最高血圧と最低血圧が表記されていることがわかれると思います。最高血圧と最低血圧って何が違うのだろうと疑問をお持ちになる方もいるのではないのでしょうか。

心臓から血液を送り出している状態では、血液を押し出すために心臓は収縮する必要があります。押し出された血液によって、心臓からの出口である大動脈の血管の壁には圧力がかかっています。この状態で血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧(最低血圧)といいます。一般的には、最高血圧が高いことを気にする場面が多いようですが、最低血圧にも注意を払う必要があります。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが、心筋梗塞や脳卒中などの病気に関係するのかが、今まで多くの研究がなされてきました。海外の研究データをもとに、用いる場合には注意しなくてはいいませんが、米国の有名なフランシスガム研究といわれる追跡研究では、拡張期血圧の上昇の意義は年齢別に異なり、若年では心血管事故の増加をきたす危険性が高いが、対照的に老年者では拡張期血圧低下脈圧の増大が危険度を上昇させるといわれています。

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

アジアで猛威、狂犬病

狂犬病予防接種の時期がやってきました。未だに、狂犬病イコール犬の病気と思われがちですが、人間にも感染する病気で、発症すると致死率100%という怖い病気です。

WHOによると、世界で毎年5万5千人が狂犬病で死亡。その90%がアジア地域で発生しています。

中国では、ペットの増加と狂犬病への認識不足、ワクチン未接種により、死亡者は年々増えています。

韓国では、北朝鮮から狂犬病を発症したタヌキが侵入したことにより、国境付近で犬や牛が発症。98年以降毎年1〜2人死亡者が出

台湾は、日本と同じ島国なので、以前は数少ない狂犬病清浄国でしたが、野生のイタチアナグマに狂犬病が見つかりました。

日本では、北海道の港周辺で、ロシア犬とみられる100頭以上の犬が捕獲されましたが、これらは狂犬病検査を受けていませんでした。

国内では57年以降、狂犬病の発症事例はありませんが、海外へ旅行に行き、現地で感染した例があるので油断は禁物です。愛犬には必ずワクチン接種をし、狂犬病を予防しましょう。

「山手先生の動物のこと」4月分放送予定

松園動物病院
各種検査・美容室・入院
治療・手術・入浴
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
やよい幼稚園 松園動物病院
県立博物館 松園第二病院
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

ベルグーリーの丘
複合型福祉施設兼 福祉避難所
H28年7月オープン!入居者募集中!
地域密着型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、居宅介護支援事業が開設となります。

ご自分の症状に合う治療が見つからない方!!
月が丘整骨院
併設 関節調整院
院長 楠山卓
【診療時間】9:00~12:00/14:00~19:00
【定休日】日曜日・祝日・土曜日午後
【住所】盛岡市月が丘3-31-42
根本治療 019-641-8936
※予約優先制

腰痛の原因 歪みを自分で整える

腰痛を治すための自宅での養生法を紹介いたします。痛ければ無理をせず、途中でやめてください。まずは検査です。※とても重要です。

①のように腰を前に曲げます。膝を曲げて椅子の下を覗くように腰を限界まで前

②に曲げます。次に②の様にお腹を前に出すように腰を限界まで反らします。

③が痛い方は④を10秒×3回やってください。

④が痛い方は③を10秒×3回やってください。

●効果を確認
痛みが出た動きを試してみてください。痛みが消えていれば矯正成功です。

月が丘整骨院併設 月が丘関節調整院 院長 楠山卓

毒素など除去する成分含有 玄米はすぐれた食品

日本人の主食で、後者の栄養素はほとんどあるおど失われ、まさに粕(カス)米。古くから玄米が主流の町では、江戸病と呼ばれる奇病が蔓延しましたが、食は江戸後にビタミンB1不足による中期以降の脚気であることが判明しました。

また、玄米には体内から毒素や重金属、さらには放射能までも除去するフィチン酸という成分が含まれており、食糧(食で病気を癒す)食物として注目されています。しかし、残念なことに「食感が苦手だから」と、敬遠されがちなのも確かです。

そこで、簡単に美味しく玄米を食べる方法をご紹介します。白米2か3に対して玄米1を混ぜ、しっかりと吸水するよう夜のうち炊飯器でタイマーセット。これで翌朝には玄米ブレンドご飯のできあがり。お年寄りからお子様まで、美味しく食べられます。玄米には農薬や化学肥料を使わず栽培したものをすすめます。

岩手県有機農業連絡協議会 事務局長 日野雄策

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

●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 5月の西部公民館パソコン教室

- デジカメ活用、取込み加工.....10日(火)10時~15時
- ワード初めて編.....14日(土)15日(日)10時~16時
- パソコン・タブレットお助け相談会.....17日(火)29日(日)10時~15時
- インターネット&メール(Win10).....19日(木)20日(金)10時~16時
- かんたん!ワード&エクセル.....25日(水)26日(木)10時~16時
- タブレット端末使いこなし編.....27日(金)10時~15時

西武公民館のパソコンは、4月から「Windows10」版となりました。

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

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

軽量コンパクトで扱いやすい、あなたの行動範囲を広げる歩行車

まずはご連絡ください、専門スタッフがあなたの悩みをお聞きます。

超軽量!! 4.5キロ!!

アイルウォークα ティコブスリム
レンタル価格(税別)308円

お問い合わせやご相談は 019-675-1531

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



最初はつけるのに抵抗があったというカラーワックスですが、実際につけてみると、いつもと違う雰囲気が出た感じが体験できて楽しかったと笑顔を見せてくれました。

モテ爺 Dandyism

モテ爺×モテGの
コラボレーション

川村 龍雄さん 情報紙シニアズ編集チーフ



今回は、シニアズ1周年特別企画ということで、川村龍雄編集チーフが登場。村龍雄編集チーフが登壇。理容ファースト着町の「モテGコース」で「モテ爺」へアスタイルのご紹介です。

注文は「ペタリとなるくせのあるトップにポリウレムを持たせたい」とのこと。もともとくせ毛だという髪にパーマをかけており、いつもトップのふんわり感を重視しているそうです。

そこで、まず耳にかかっていた部分をカット。うしろはバリカンで少し刈り上げました。トップはもともとウエーブの感じを残すためあまりカットせず、ポリウムを残すように。あとはドライヤーでふんわりセットしました。

ところが、これで終わらないのが「モテGコース」。レッド・シルバー・ブルーの3色から選べるカラーワックスでいつもと違う髪色に挑戦できます。ワックスなので、シャンプーで簡単に落とせるのがポイント。頭皮を痛ませず、気軽にカラーを楽しめます。今回はシャツの色に合わせたブルーに、あまりつけ過ぎず、スプレーで仕上げで完成です。

「年齢を重ねるごとに同じ髪型にこだわる方が多く感じる。そこから新しい髪型に挑戦する気持ちを持つてもう一つは意外と大変でも、髪を遊ぶ楽しさをもっと知ることができれば、今日はこんな風に・・・とヘアカットに行く楽しみも増えるのでは」と店長の菊池さん。川村編集チーフも、前髪をおろした髪型にこだわっていたのですが、今回は前髪を上げてみました。すると、「前髪を上げない方がいいと思っていただけけど、上げるのも悪くないねと笑顔。初体験のカラーワックスもとても気に入ったそうです。

この「モテGコース」はシニアズの「モテ爺」がキッカケで新たに立ち上げたコースとのこと。今後はファッションに加えてヘアメイクも掲載します。お楽しみに。協力理容ファースト着町店 店長 菊池優人

ファッションの窓

盛岡伝統の逸品「南部紫根染」和心フォーマルジャケット

鎌倉時代からの歴史を持つ高貴な逸品「南部紫根染」。その美しい紫の濃淡と、繊細で優美な絞り模様を、日本で唯一現代に伝えているのが盛岡市紺屋町にある有限会社 草葉堂です。今回は、二代目 藤田勉氏が手掛けた羽尺で仕立てたジャケットをご紹介します。

南部紫根染は「ムラサキ」という植物の根から抽出した色素で染め上げます。その染色工程には、たくさん想いが重ねられています。生地の下ごしらえに半年以上。約800種ある図柄の型紙を元に行われる手縫い絞りには、3ヶ月〜半年。紫根を臼で搗き、熱湯で抽出濾過した染料に生地を浸けこむ。また臼で紫根を搗きこむ。この作業を1時間毎に12回繰り返します。染め後は3〜5年筆筒などに寝かせ色を落ち着かせるのも特徴です。

写真のジャケットは、亀甲をモチーフにした絞り柄のオート・クチユールふねえとるオーナー 藤原孝子



斉藤 恵子さん

「南部紫根染」は、作家宮沢賢治の小説の題材にもなっています。手仕事ならではの深い色合いと、唯一無二の絞り柄には、清々しさの中に温かさが感じられます。

オーダーメイドの一点物をあなたに

オート・クチユール
ふねえとる

盛岡市本町通3丁目1-9 tel.019-653-3660

「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

心に一滴のきつかけを

傾聴スペシャリスト 藤原みずえさん

心の内にあるグレイに濁った感情を言葉にすることで、苦しみが軽減され、安堵感を得ることができると、苦しみが軽減され、ウツセラの資格を取得した。これは「カタルシス(心の浄化)効果」と表現され、心理学的にも証明されています。

岩手で唯一、プロとして「スッキリした」「楽になった」と話す笑顔を見るのが一番の喜び、という傾聴スペシャリストの藤原みずえさん。

その人自身が、本当の「気持ち」や「願い」に気が付くきっかけ、その一滴のお手伝いをしていきたいと話しています。

お問い合わせ
TEL 080-3405-5527

傾聴ってご存知ですか?

傾聴とは、一般的によく耳にするカウンセリングとは違い「話し手のお話を、何も否定せずそのまま受け止めながら「聴く、こと」です。

はじめまして、「傾聴」ときくとボランティアと思われがちですが、私はプロとして皆さんのお力になりたいという思いから、お仕事として始めました。誰にも話せずに一人で抱え込んでいる方、悩みじゃないけど普段の日常から解放される時間がほしいという方、私がすべて受けとめます。まずは一度お電話頂けると嬉しいです。

※より深い理解を得る為、対面での傾聴とさせていただきます。

あなたの専門担当者 藤原みずえ
お問い合わせ先 lachicafe@gmail.com
080-3405-5527
60分(飲み物込)2,000円(税込)〜

安全も、エコも、ノビノビも。すべてに欲ばりのコンパクトカーです。

低燃費とスーパーチャージャーによる爽快な加速を両立。HR12DDRエンジン搭載。

26.8 km/L (X DIG-Sシンプルパッケージ)

事故を未然に防止する「予防安全性能」の試験において、最高ランクの評価を獲得。

SAFETY SHIELD

「クルマが人を守る」という考え方

- ポイント1 極限まで追求した燃費性能と、力強さを両立した新世代エンジン!
- ポイント2 クルマも人も認識して衝突を回避する。エマージェンシーブレーキ!
- ポイント3 あなたの「車線ハミ出し防止」をお手伝い。LDW(走行車線逸脱警報)!
- ポイント4 駐車場での急加速を防止。踏み間違い衝突防止アシスト! (メーカーオプション)
- ポイント5 360°上から丸見え。駐車が一段と楽になる。アラウンドビューモニター! (メーカーオプション)

■前進時 ■後進時

「ノートなら、80km/hでもかきこく作動。衝突のリスクを減らします。」

「ノートなら、クルマも人も認識。みんなの安全を守ります。」

盛岡日産モーター(株)
営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日
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

従業員募集中

楽しく学ぶサロンお茶会 梨の木会(桜城地区)



秋のバス旅行で八幡平頂上へ。食事と温泉のあと、介護施設や焼走り溶岩流も見学。

河北小学校へ寄贈する雑巾作り、各種手芸、体力測定のほか、マイナバーや詐欺、認知症について勉強することもあります。年に何回かは、おでかけお茶会として温泉に行ったり、外食会も開催。昨年10月は、盛岡東警察署で最新画像機器で学ぶ交通安全教室を行い、午後は岩手県庁の食堂へ移動して、昼食体験交流会となりました。楽しみながら社会体験ができる好評のようです。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント
■「いきいき健康体操」
対象：概ね60歳以上の盛岡市在住の方 参加費：無料
▼太極拳▼ 定員25名(申し込み不要)
日時：5月18日(水)、25日(水) 10時00分～11時30分
場所：愛宕山老人福祉センター(愛宕下) Tel.624-2208
持ち物：タオル、飲み物、滑らない靴下(裸足でも可)
▼ヨガ▼
日時：5月13日(金)、27日(金) 10時00分～11時30分
場所：仙北老人福祉センター(東仙北1) Tel.635-1190
持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装
問合せ：生きがい推進係 Tel.019-603-8003

盛岡市マッサージ指導教室
「ワンポイントアドバイスとマッサージの実際」
①日時：5月10日(火)、28日(土)、31日(火)
10時15分～12時15分
場所：愛宕山老人福祉センター(愛宕下) Tel.624-2208
②日時：5月27日(金) 10時15分～12時15分
場所：太田老人福祉センター(上太田細工) Tel.659-2133
③日時：5月6日(金)、20日(金) 13時30分～15時30分
場所：青山老人福祉センター(青山3) Tel.646-1593
④日時：5月26日(木) 10時00分～12時00分
場所：都南老人福祉センター(湯沢一) Tel.638-1122
⑤日時：5月11日(水) 13時30分～15時30分
場所：つなぎ老人憩いの家(紫字館市) Tel.689-2901
⑥日時：5月17日(火) 13時30分～15時30分
場所：緑が丘老人福祉センター(緑が丘3) Tel.661-8236
参加費：無料 定員：25人
対象：概ね60歳以上の方(申込み不要)
問合せ：生きがい推進係 Tel.019-603-8003

■はなまるシニア筋力アップ教室
①日時：5月10日(火) 10時～11時30分
場所：青山地区活動センター 3階 ホール
②日時：5月17日(火) 13時30分～15時
場所：盛岡市保健所 1階 プレイルーム
③日時：5月18日(水) 13時30分～15時
場所：都南公民館(キャラホール) 1階 小ホール
④日時：5月24日(火) 13時30分～15時
場所：高松地区保健センター ホール
参加費：無料(中スック・タオル・飲み物持参)
対象：概ね65歳以上の方(申込み不要)
問合せ：地域ケア係 Tel.019-613-8144

■感動のドキュメンタリー映画上映会
「大地の花咲き～洞爺・佐々木ファーム「喜び」で全てを繋ぐ～」
日時：5月21日(土) 13時30分～15時00分(13時00分開場)
会場：アイーナ7F 小田島組☆ほ～る 入場：無料(先着400名)
主催・お問い合わせ：NPO法人キツキネットワーク岩手 Tel.080-2835-1075

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@gururitt.jp

及川陸男会長
会員37人・昭和42年創立
盛岡市梨木町内会内で借りているアパートの一室が梨の木の活動拠点。高齢者でも歩いてすぐ集まれる場所です。

ここで、毎月1回開かれているのが、サロンお茶会です。集まっておしゃべりをするだけでなく、会員それぞれの得意分野を生かしたバラエティーに富む内容になっています。

上質なキレと爽快な後味を実現するため、プラチナモルトとプラチナホップの厳選素材を採用。麦とホップだけでつくった驚くほどクリアな爽快感をお楽しみください。

資生堂 プリオール
クール美やBBクリーム(ファンデーション)
マイナスイオン
5℃の冷感と涼
おいで汗をおさえ、肌をスツツと引きしめる。べたつかず、汗・皮脂に強い優れた化粧も。大人の肌を考えたBBファンデーションを3名様にプレゼント。

■奇想天外歌舞音楽劇
「げんない」 平賀源内～日本のレオナルド・ダ・ヴィンチ～
日時：6月28日(火) 18時30分開演(ロビー開場17時30分、観覧席開場18時00分)
場所：盛岡市民文化ホール 大ホール ※ロビーで地元の子供たちの発明品を展示。
前売り券：S席4,500円/A席4,000円/B席3,500円/高校生以下2,500円
当日券は各400円増しとなります。
お問い合わせ：わらび座公演営業部 東北・北海道事務所 Tel.0187-44-3332

■平成28年度ご近所支え合い活動助成金第2次募集
高齢者の行う社会貢献活動を支援、地域の支え合い活動を促進
対象事業実施期間：平成28年8月～平成29年3月20日(月)
助成額：5万円～30万円(初年度は30万円限度、次年度は15万円限度)
申込：規定の様式に記入の上、高齢者社会貢献活動サポートセンターに提出
締め切り：平成28年6月17日必着
お問い合わせ：高齢者社会貢献活動サポートセンター(アイーナ6階) Tel.019-606-1774

中国故言の叢智

真の愛國詩人―屈原

文芸評論家
吉見正信



屈原は(紀元前三四〇)二七八?、春秋戦国時代、世は乱れ濁ったさなかに、高潔至誠を貫き生きた思想家・詩人であった。
楚の王族として生れた彼は、懐王から厚い信任を得て、国政における正邪を正し、改革進取の建言をもって国威隆盛へと、徹底した

「排句」
ボストにも 小さな鹿 春の雪
自鷲の いも孤高や 太田川
紫波町 小野少春
夢て逢ふ 母は無言や 座禅草
盛岡市 天沼雅子
庭掃除 ストロー蒲み 朝茶飲む
盛岡市 小泉トキミ
〔川柳〕
ダイ改正 また東京が 近くなる
盛岡市 田中士郎

「読者のコーナー」
ボストにも 小さな鹿 春の雪
自鷲の いも孤高や 太田川
紫波町 小野少春
夢て逢ふ 母は無言や 座禅草
盛岡市 天沼雅子
庭掃除 ストロー蒲み 朝茶飲む
盛岡市 小泉トキミ
〔川柳〕
ダイ改正 また東京が 近くなる
盛岡市 田中士郎

「文芸作品」
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。
郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記)を書

どぶろく特有の甘さと酸味を備えた低アルコールで甘口のお酒。杜つあんが酒蔵の奥でトロトロリと仕込まれているからである。
だが怒むらしくは、屈原の識見(文明)など、乱世・濁世それ自体がこぞって許容するものではない。それどころか、屈原の予見した憂え通り、楚は懐王・傾襄王二代の時点で、濁世の旋渦から、強大な秦の策略により亡ぼされてしまった。
かくして、暴虐悪名高い秦の始皇帝によって歴史は「乱」どころか「狂」の時代まで到来させてしまつた。

「読者のコーナー」
ボストにも 小さな鹿 春の雪
自鷲の いも孤高や 太田川
紫波町 小野少春
夢て逢ふ 母は無言や 座禅草
盛岡市 天沼雅子
庭掃除 ストロー蒲み 朝茶飲む
盛岡市 小泉トキミ
〔川柳〕
ダイ改正 また東京が 近くなる
盛岡市 田中士郎

「文芸作品」
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。
郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記)を書

非常食の期限は、主に5年です!
非常用持出袋の中身をご確認ください!!
株式会社 ダイトク
本社 020-0125
住所 盛岡市上堂三丁目6-33
電話 019-646-5454

24時間365日対応! リペアマン
水まわりの修理屋さん
排水パイプの詰り トイレの水漏れ
給湯器の交換 水まわりのリフォーム
J-WATER 盛岡市上堂 3-13-35
フリーダイヤル 0120-469-512

株式会社 昭和建設
手遅れになる前に
屋根・外装・塗装
昭和建設にお任せください!
お家の気になる部分を見て触ってチェックしてみましょう。チェックが多いほど要注意です。そして修繕をお願いする場合は、下地の処理からしっかり手をかけてくれる業者を選ぶようにしましょう。下地処理を怠ると、5年後、10年後に大きな差が出てきます。昭和建設は、住宅のプロがあなたの住宅寿命を伸ばします。ぜひお問い合わせください。

住宅の点検、行っていますか?
10年後の点検など忘れていると、屋根のサビから穴が空いて雨漏りをしたり、樋に穴が空いて外壁が汚れやすくなるなど、劣化の原因につながります。コーキングの割れを放置すると水が入り柱や土台が腐るといったケースも確認されています。今回は、自分でできる簡単チェックをお教えます。いくつか当てはまるか確認してみましょう!

自分でできる 11 の点検	屋根	かべ
お家の気になる部分を見て触ってチェックしてみましょう。チェックが多いほど要注意です。そして修繕をお願いする場合は、下地の処理からしっかり手をかけてくれる業者を選ぶようにしましょう。下地処理を怠ると、5年後、10年後に大きな差が出てきます。昭和建設は、住宅のプロがあなたの住宅寿命を伸ばします。ぜひお問い合わせください。	色あせている コケや藻が発生している サビが出ている	手で壁を触ると白くなる コケや藻が発生している ひび割れがある 色あせている
	鉄部	その他(雨戸など)
	サビがある 塗装がはげている	色あせている 塗装がはげている

株式会社 昭和建設 新築・リフォーム お家のことなら TEL.019-646-5866(代) 〒020-0145 盛岡市平賀新田字平賀 23 office@showa-k.info

シニアズを自宅へ
毎月ご自宅へ郵送します

料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計2,304円(1年分)です。ご希望の方は振込用紙をお送りしますので下記宛にお申し込みください。

TEL019(623)2788
FAX019(623)3735
メール: info@seniorsnet.jp
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9

大人のための情報紙 シニアズ

Senior's

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

Porta Magica
READING STYLE PROJECT SAWAYA

盛岡市盛岡駅前通1-44 フェザン本館2F さわや書店



「懐かしのメロディー」5/29に開催

東日本カラオケ教室主催、盛岡劇場で



カラオケ教室主催者
小林美佐さん



衣装や小道具なども、その歌に合わせて手作りしたり、アレンジしたりと客席を楽しませるアイデア満載のステージがいつも盛り上げられます。

メンバー 手作りの催し

今年も、春の歌の祭典『懐かしのメロディー』が、盛岡劇場で5月29日(日)午後0時30分開演で無料開催されます。

来年30周年を迎える「東日本カラオケ教室」(盛岡市菜園)が主催するもので、今回のステージには、教室に通う50〜80歳代の28名が出演します。舞台はメンバーの手作り。大道員・小道具・



小林美佐さんの長男、小林翼さんも歌手として出場。

衣装・ヘアメイク、そして一人一人が歌い手、舞台俳優、司会も務めます。一曲ごとに繰り広げられるストーリーと演出で、耳だけでなく、目も楽しませてくれます。

歌唱・振付・統括を担当するのは、教室を主宰している盛岡出身の歌手、小林美佐さん。この手作りの舞台に特別な想いを持っています。

個性を尊重 しての指導

プロとして数々のステージに立つ傍ら、指導者としても歩きはじめた時代。その頃は、歌に点数をつける審査員の立場にも携わり、上手く歌うための「技術」を教えることに情熱を注いでいました。

しかし、たくさんの仲間との出会いの中で、気が付かされたことがあります。それは「みんなの個性が100%



愛宕山老人福祉センターの鈴木幸雄所長

「来る人に生きる喜びを感じほしい」と気さくな笑顔で話す鈴木さん。この1年、カラオケや卓球パレーなど身体を動かしながら交

盛岡市立愛宕山老人福祉センターは、盛岡グランドホテルの近くにあり、今年で開設から46年目を迎えました。盛岡市内在住の60歳以上の入居者を対象に開放されています。浴室や図書室、ヘルストロンなどが無料で利用できるとあって、多く

「生活にアクセントを」

盛岡市立愛宕山老人福祉センター 所長 鈴木幸雄さん

盛岡市立愛宕山老人福祉センターは、盛岡グランドホテルの近くにあり、今年で開設から46年目を迎えました。盛岡市内在住の60歳以上の入居者を対象に開放されています。浴室や図書室、ヘルストロンなどが無料で利用できるとあって、多く

HOUSE DO 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

株式会社理創生活

TEL 0120-48-2348 理創生活 検索

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

流できる活動を新たに取入れたほか、「文化・芸術の旅」と題し、年に2回の日帰り旅行も自ら企画しました。

歩く・話す・学ぶといった自立の支援はもちろん、日々を元気に暮らしながらどこかで楽しい刺激を受けてほしいという鈴木さんの思いがそこには込められています。

満点ということ。歌にはその人の色や人生が出る。競うのではなく認め合う。歌を心から楽しんでる生徒みんが家族のような存在、私の自慢です、と小林さんは話します。

『懐かしのメロディー』は、大切な仲間と創り上げるステージ、感謝の気持ちそのものなのです。

東日本カラオケ教室では、秋にも大イベント『素人紅白歌合戦』を開催しています。舞台を見に来た人が元氣になったり、何かを始めるきっかけとなればと小林さん。大好きな趣味を持って輝く皆さんのステージを、観覧してみたいかがでしょうか。

TEL 090-6684-3567

乗らずに眠らせたままの車ありませんか?

え!? そんな車もお金になるの!?

廃車 事故車 中古車

買取手続・引取すべて無料!
価値が下がる前にご相談を!

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

花巻温泉88周年「春まつり」平成28年4月9日(土)～5月5日(木)

桜まつり

春のおすすめメニュー 4/29(金)～5/5(木) 【時間】11:00～14:00 (ラストオーダー 13:30)

洋食 【場所】ホテル千秋閣プロスパー 【メニュー】「マンスリーランチ」1,800円(税別)	和食 【場所】ホテル花巻羽山 【メニュー】「花御膳」2,800円(税別)	中華 【場所】ホテル紅葉館和鏡 【メニュー】「スペシャルランチ」2,000円(税別)
--	---	---

期間中 **バラ園入園無料**

4/9(土)～5/5(木) **バラ苗販売** ディズニーランドローズラバグルート他多数
▶時間: 8:00～17:00 ▶場所: バラ園

いせや 臨時営業
4/23(土)・24(日)・4/29(金)～5/5(木)
時間: 11:30～14:30 場所: 園内

屋台コーナー
4/29(金)・30(土)・5/1(日)～5(木)
時間: 10:30～15:00 場所: 園内

日付	内容	時間	場所
4/29(金) 30(土)	さくらまつりステージショー 羽山のみ子歌謡ショー、演歌、よさこい、バイオリン、ギター&歌	11:00～12:00 13:00～14:00	特設会場(カフェド・盛岡)
5/1(日)	さくらまつりショー 井上ゆかり歌謡ショー、奥州・幻夢伝よさこい、桜会 舞踊ショー	11:00～12:00 13:00～14:00	特設会場(カフェド・盛岡)
4/29(金) 30(土) 5/1(日)	花巻温泉キャラクター「フクロ」登場! 出店数40店舗!! 第3回花巻温泉商店街ストリートくらぶと市 【主催: 花巻温泉商店街ココアエール 協賛: 花巻温泉】	14:00～14:30 4/29-30: 10:00～17:00 5/1: 10:00～16:00	特設会場(カフェド・盛岡) 商店街前遊歩道
5/3(火)	公式キャラクター「花巻温泉フクロ」写真撮影会 「花巻温泉フクロ」ジャンケン大会 花巻温泉まるごと宝さがしゲーム	11:00～12:00 13:00～13:30 14:00～15:00	バラ園内
5/4(水)	公式キャラクター「花巻温泉フクロ」写真撮影会 「花巻温泉フクロ」ジャンケン大会 花巻温泉まるごと宝さがしゲーム	11:00～12:00 13:00～13:30 14:00～15:00	バラ園内
5/5(木)	公式キャラクター「花巻温泉フクロ」写真撮影会 「花巻温泉フクロ」ジャンケン大会 花巻温泉まるごと宝さがしゲーム	11:00～12:00 13:00～13:30 14:00～15:00	バラ園内

※天候により会場の変更、またはイベントが中止になる場合がございます。

025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索