

2016.06月号 無料配布

【月刊153号】次号 6月26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

飽くなき探究心で自然と向き合い、獣医師として活躍

動物の力強さに魅せられ

観察を通し
深まる興味

冬寝て暮らせるという
のは驚くべきことだと
思います。

昭和62年より市役所に勤務し、盛岡市動物公園のオープン準備に携わった辻本恒徳さんは、平成元年の開園以降、同園の獣医師として活躍。平成23年から園長として施設の管理運営にも尽力しています。

「もともと動物に興味があり、この仕事を運びました。ペットとして飼われる犬や猫ももちろん同じなのですが、特に自然の中でたくましく生きる野生動物には感嘆させられることが多いです。例えばクマは冬眠する動物ですが、哺乳類でこんなに大きな生き物がいるところでは、

盛岡市動物公園園長 辻本恒徳さん(55)



アルパカ モコちゃん(3)



シャトルバスも敷地内で運行中。一通り回ると、およそ2.5キロ。自然を歩き疲れたら利用してみましょう。感じながら散歩をするのに最適です。



近年、野生のクマやシカが人里に出没するケースが増えています。20年以上同園の獣医師として働いてきた経験を活かし、県内で野生動物の保護・保全にも力を入れている辻本さんは、専門家としてそうした状況を調査。自然と人間の共生への道を模索しています。今後も自然と向き合いながら、地域に貢献していきたいとのことでした。

そんな辻本さんの健康を支えるのは園内のウォーキング。「子供たちの元気な姿に微笑みながら、動物・草花を楽しみ、園内を歩く」と自ずと体力がつくので、おすすめだと話します。



園内にある動物たちとのふれあいコーナー。ウサギ・モルモット・ヒヨコをだっこすることができます

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

「南部領」とも呼ばれた旧盛岡藩領、そして盛岡藩主南部家について、現代でその実像を知る人は多くありません。信直宛豊臣秀吉朱印状、歴史文化館、重信宛江戸幕府老中盛岡城普請許可書などの資料や黒田官兵衛所用の銀白檀塗合子形兜など、多数展示。



もりおか歴史文化館2階の企画展示会場。とても貴重な資料ばかりです

盛岡のルーツをたどる

企画展「盛岡南部家の生き方」開催



南部利直が徳川秀忠より拝領した火縄銃

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

LEXUS SUV Lineup

LEXUS AMAZING IN MOTION

PHOTO(左):
RX450h ボディカラーはソニックオーツ(085)。三眼フルLEDヘッドランプ(ロー・ハイビーム)&LEDシーケンシャルターンシグナルランプ(フロント・リア)はメーカーオプション。

PHOTO(中):
NX200t "I package" ボディカラーはソニックオーツ(085)。225/60 R18タイヤ&アルミホイールはメーカーオプション。

PHOTO(右):
LX570 ボディカラーはソニックチタニウム(1J7)。275/50R21タイヤ&アルミホイール(切削光輝)はメーカーオプション。

レクサス盛岡

〒020-0862 盛岡市東山北2丁目15番25号 Tel:019-631-3237 Fax:019-635-7630
営業時間: 火曜~土曜 9:30~18:30 日曜・祝日 9:30~17:30 定休日: 月曜日

わらび座に人生をかけて50年 東北の伝統を舞台から発信



劇団わらび座 公演営業部
椿 康寛さん(71)

秋田県仙北市に拠点を置き、年間約1000回の公演を全国で行っている劇団わらび座。民族伝統をベースとしたオリジナルミュージカルを上演し、年間延べ25万人もの観客を集めています。

役員であり、公演営業部エグゼクティブ・マネージャーの椿康寛さんは福岡県の出身です。東北の生活に根付いた文化を展覧させながら受け継いでいく舞台芸術が、わらび座の魅力だ

「わらび座」の名前を聞き会ったのは、東京で働きながら大学の夜間部に通っていた時。工業高校を卒業したものの、どういふ生き方をすればいいのかを悩まされ、東北の伝統芸能の写真を集めていた椿さんは、知人から「わらび座」の名前を聞き会ったのは、東京で働きながら大学の夜間部に通っていた時。工業高校を卒業したものの、どういふ生き方をすればいいのかを悩まされ、東北の伝統芸能の写真を集めていた椿さんは、知人から

をキラキラと輝かせて身体いっぱい表現している。知らず知らずのうちに涙があふれ、「自分もこんな生き方がしたい」と、わらび座に骨を埋める覚悟を固めたと言います。

とはいえ役者の経験など全く無かった椿さん。姿勢から始まり発声、踊りと基礎から学ぶこととなりました。辛いながらも一つ一つマスターしていくことが嬉しく、ますますわらび座の舞台にのめり込んでいきます。道具と一体にならないければ表現できないからと、枕元に道具を置いて寝ることもあったそう。「じっとしている一瞬の間を役としてどう表現するか、自分が苦しい時こそお客さんが感動する」と語る目はまさに役者。



音曲劇げんないの劇団員のみなさん

盛岡公演6月に

そのわらび座が、6月28日に盛岡でも公演を行います。演目は「奇想天外歌舞

げんないの振り付けを練習する劇団員のみなさん

音曲劇げんない。日本のレオナルド・ダ・ビンチと称される平賀源内を主人公にした舞台です。「おもちゃ箱をひっくり返したような舞台。未来よつてこい、という源内のエネルギーに多くの人々が自分も何かできるんじゃないかと影響を受けていきます。必死に生きていく力をせひ見てもらいたい。見に来た人もエネルギーを持って帰ってもらえるはずですよ。」輝



岩手県出身の劇団員、小林すずさん

日産の電気自動車

電気自動車で、今までとまったく違う暮らしがはじまります。

電気自動車が普及することでより魅力的に変わるライフスタイル。電気自動車は、普段は携帯電話のように手軽に家庭で充電。買い物先では急速充電器が備わっていて、買い物をしている短い時間で充電可能。さらにクリーンエネルギーの活用、パーク&ライド、非接触充電など、インフラの充実とともに、未来の街と生活はより豊かで、魅力的なものになります。日産自動車は電気自動車が走る社会の実現に向けた取り組みを推進します。



日産の電気自動車「e-NV200」と「新型リーフ」が走り出します。クリーンで静かな電気自動車は、排出ガスも騒音も一切気にすることなく、いつでもどこでも軽快に走行できます。今までなかったワクワクを、体感してみてください。



走行距離が280kmに伸びた新型日産リーフも大好評

電気自動車オーナーのよきこびの声

「寒い時期になるとEV車にしてよかったと感じます。ハンドルもシートも温かくなる機能がついているので手袋もブランケットもいらないうえに暖房もいらないうえに快適です。」

「乗った瞬間、こりゃすごい、ぜったい欲しい、と思えました。とても静かで、スーッと加速、なんだけわくわくしました。」
「一回の充電で200km以上走行するので、通勤にとても都合です。今までの車は、使った分だけガソリン代がかかるのに対して、EV車は定額で充電し放題のサポートプランがあるのサポートプランがあるの」
「e-NV200は、プライベートユースで活躍の場を広げるワゴンタイプ。最高7人まで乗れる3列シートモデルと、広いラゲージが特徴で、ゆったりと座ることができる5人乗りモデルの2タイプをご用意。日常的な使用はもちろんのこと、仕事に趣味に、アクティブに使えます。」

100ボルト電源がすぐそこ

荷物も、電気も運べる e-NV200



e-NV200の電気を利用して、ホットプレートと炊飯器を外で使用。手軽にバーベキューを楽しむことができます



アンプを接続して野外コンサートも。使い次第で可能性は無限にひろがります



給電機能パワープラグ

「e-NV200は、プライベートユースで活躍の場を広げるワゴンタイプ。最高7人まで乗れる3列シートモデルと、広いラゲージが特徴で、ゆったりと座ることができる5人乗りモデルの2タイプをご用意。日常的な使用はもちろんのこと、仕事に趣味に、アクティブに使えます。」

盛岡日産モーター株式会社
お問い合わせ
TEL 0120-119623

NISSAN Innovation that excites

NV350キャラバン クロムギアパッケージ

11.4 km/L (NV350 クロムギアパッケージ 4WDモデル)

4WDディーゼルエンジン
フルレンジ電子制御5AT搭載!

専用本革巻3本スポークステアリング、ブラックメッキバックドアフィニッシャー、専用15インチアルミホイール、パイキセノンヘッドランプ、専用防水シートなど、機能とデザインにこだわった充実の装備。濡れたままでも、サッと拭くだけで綺麗になる防水シートは座面が蒸れにくい防水・防湿素材を採用し、快適性も追求。プロフェッショナルのための一台、ここに登場。

COOL BLACK STYLE
アウトドアスポーツからビジネスまで様々なシーンで存在感を放つ、「クロムギアパッケージ パーバージョンブラック」

ライダーもライオンナップ!
特装車・トランスポーター ご利用承ります!!

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

本物の醗酵食品を

安価な新製法商品に頼らず

日本人にとって、醤油、味噌、漬物、酒、酢、味醂といった伝統調味料は欠かせないものです。しかし、今や新製法で大量生産される安価な調味料が氾濫し、その「伝統的製法によって生み出されるアミノ酸や酵素の質と量」に疑問が湧いてきました。

しかし、醗酵調味料の価値は単に味だけでなく、伝統的製法によって生み出されるアミノ酸や酵素の質と量にありま。これら天然の醗酵成分は、食物の栄養素を身体に吸収しやすく、さらに健康を維持する上で大きく貢献します。

岩手県有機農業連絡協議会 事務局長 日野雄策

身体が喜ぶ本物の伝統調味料

国産自然栽培原料使用・無添加



(株)秀明ナチュラルファーム盛岡
代表 高橋好徳 TEL/FAX 0195-62-9282
お問い合わせ 090-2886-6410 (清水)
おらがネット岩手

蕎麦の良さ、見直す

栄養素のバランス抜群

今年の夏もエルニーニョ現象ならぬラニーニャ現象の影響で暑い日が続くらしい。暑くなる、冷たく、喉越しの良い麺類が食卓を賑わす機会が多くなりま。その種類の中で、蕎麦は昔から「体に良い、栄養がある」とよく耳にします。今回は、その所以を改めて見直してみたいと思います。

①米麦に不足する「必須アミノ酸のリジン」を多く含む、アミノ酸バランスが良い

蕎麦は植物性タンパク質が豊富で、米の2倍、麦の1.4倍含まれています。そして、何よりも、米・麦に不足している必須アミノ酸のリジンが多く含まれるため、タンパク質を構成しているアミノ酸のバランスが良いです(アミノ酸スコア100)。

②抗酸化作用、血圧降下作用、毛細血管を強くする「ルチン」を含む

蕎麦にルチンが豊富に含まれることはよく知られています。ルチンはポリフェノールの一種です。ポリフェノールは、抗酸化作用、疲労感・倦怠感を感じないようにします。(干し蕎麦1人前100gでビタミンB1は0.21mg、ご飯1杯160gで0.03mg、食パン2枚で0.06mg)

④食物繊維が豊富

蕎麦1人前で、食物繊維管理栄養士 菊池洋子



③米、麦に比べ、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB1」が豊富

鈴木梅太郎が発見した事で有名な「ビタミンB1」。ごはん、パン等の糖質をエネルギーに変えるために「ビタミンB1」が不可欠です。ビタミンB1が不足すると、効率的にエネルギーに変える事ができないため、疲労感・倦怠感を感じることがあります。(干し蕎麦1人前100gでビタミンB1は0.21mg、ご飯1杯160gで0.03mg、食パン2枚で0.06mg)

⑤米、麦に比べ、カリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛等のミネラル量が豊富

さて最後に蕎麦を食べる時の注意点を2つ。1つは蕎麦湯は味をつけずに飲む。2つ目は、塩分過多にならないように。塩分過多は、味醂汁や漬物は外す、また、カリウムの多い南瓜、じゃが芋、トマト等の野菜調理を組み合わせる工夫もしましょう。



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 椿の森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

栄養満点の生ジュースで元気に

旬の果物・野菜を手軽にゴクゴク



果肉たっぷりの生ジュース

日常的に多くの果物野菜を摂るのは意外と難しいです。そんな時に味わいたいの「フルーツジュース」。果物がどっさり爽やかな味わい。整腸作用、コレステロール排泄効果も期待できるもの。嬉しいところ。これからの季節は桃やブドウも野菜を多く摂りたい方にオススメなのが「フレッシュ健康ジュース」小松菜、ゴーヤ、セロリ、アボカド、リンゴが入って綺麗な翡翠色。青臭さはなく、甘みと酸味がすっきり。小さなお子さんもおいしいと笑顔に。老化予防、美肌効果、骨粗鬆症の予防にもいいので、これだけでも腹持ちがいいと評判ですが、ランチタイムに日替わりで登場する、手頃なサンドイッチと一緒に味わってはいかがでしょう。

店内には席もあり、生ジュース250円から。フェザン、ななっくのどちらでも味わえます。



一番人気のキウイジュース(右)とスペシャル健康ジュース(左)



カボチャ、トマト、サラダ菜の野菜サンドと、バナナ生クリーム、キウイが入ったフルーツサンド。

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

TOMATOMA とつが

豆知識
バイナップルは、お肉を柔らかくする効果があるって聞いたことありませんか？
確かにバイナップルにはプロメラインという、たんぱく質分解酵素が含まれています。しかしこの酵素は60℃以上に加熱してしまうと効果が消えてしまいます。なのでお肉を下ごしらえする段階で使うか、出来る上から料理に混ぜるなどして使しましょう。ちなみに缶詰は加熱調理されているので、同様の効果は望めません。

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

信頼の幸福来工事をいつも胸に

住宅リフォーム専門店 株式会社 S・Rサービス

なせリフォームをするのか。愛着のある住まいでずっと暮らしたい。新しい家族を迎えるために安心して過ごせる住まいにしたい。想いはそれぞれですが、リフォームには前向きな夢が溢れています。

2000年創業の住宅リフォーム専門店 株式会社 S・RサービスのSには「再起」という意味が込められています。「R」には「再」に自分自身の人生の再起と家族の笑顔を重ね合わせ、代表の森田友経さんの父であり、先代の故・三浦正守さんが名付けました。

S・Rサービスが大切にしているのは、お客様に生まれ変わる増改築施工に生かされるお家の、日常に多くの果物野菜を摂るのは意外と難しいです。そんな時に味わいたいの「フルーツジュース」。果物がどっさり爽やかな味わい。整腸作用、コレステロール排泄効果も期待できるもの。嬉しいところ。これからの季節は桃やブドウも野菜を多く摂りたい方にオススメなのが「フレッシュ健康ジュース」小松菜、ゴーヤ、セロリ、アボカド、リンゴが入って綺麗な翡翠色。青臭さはなく、甘みと酸味がすっきり。小さなお子さんもおいしいと笑顔に。老化予防、美肌効果、骨粗鬆症の予防にもいいので、これだけでも腹持ちがいいと評判ですが、ランチタイムに日替わりで登場する、手頃なサンドイッチと一緒に味わってはいかがでしょう。

店内には席もあり、生ジュース250円から。フェザン、ななっくのどちらでも味わえます。



代表の森田友経さん

洗面所の工事が進んでいる盛岡市のYさん邸。6月で94歳になる家族のことを考えて、広く温かい、安心なお風呂にしたいとリフォームを依頼しました。

「明るい対応が気持ちいいし、聞きたいことにすぐ答えてくれるから安心。打ち合わせの度に信頼が増していく。母や妻の楽しみにしている姿が嬉しい。」と話しています。

歴史が刻まれた我が家をより快適に、そこから始まる新たな思い出作りを応援し、スタッフ皆で「幸福来工」を届けています。

株式会社 S・Rサービス
TEL 0120-356504



森田代表とスタッフの皆さん。

ご相談下さい! 相談・見積無料

屋根・外壁の塗装なら S・R サービスですよ!!

こんな症状ありませんか?
②「サビ垂れ」
雪止めから薄茶色く垂れた跡がありませんか? 固定金具が錆びて屋根板の劣化を進めます。

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 沼仁ビル 202号
フリーダイヤル さっくら こうし 0120-356-504



糖尿病とは...

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

今回から、具体的に脳卒中などの病気に影響を与える糖尿病について数回取り上げます。

糖尿病は血液の中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。病名からは尿の中に糖が出てくる病気のようには思えますが、実は血糖が高いために尿に糖分がもれ出てくるのです。

なぜ血液のブドウ糖の値が高くなるのでしょうか。いろいろな原因が考えられますが、それについては今

後追々記載していくこととします。

ブドウ糖は皆さんもご存じのように栄養分の代表的なものです。すなわち身体に「燃料」と考える事ができます。糖尿病とは、この燃料を身体の中に貯めることができなくなってしまう病気と言え換えることができます。

実は血糖値が高くなると、身体は痛くもかゆくもありません。このため糖尿病や高血圧は『サイレント

キラー(沈黙の殺人者)』とも呼ばれています。しかし10年、20年、さらには30年という長い間、濃い血糖にさらされていると血管がいたんでいきます。血糖値が高い状態は血管の中にかき水のシロップが流れている状態と考えると、次号より詳しく述べていくことにします。

このような血管のいたみや流れの



岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

安心リニューアル 岩手電工の提案

電気のプロだからできること

岩手電工株式会社 営業部 石井大輔さん

リニューアルを依頼した 遠藤重厚さん

リニューアルまで、電気のことならなんでも相談できます。

盛岡市にお住いの遠藤重厚さんは、築30年の自宅の大規模リフォームに伴う電気工事を岩手電工に依頼。アンペア数の変更工事、コンセントの増設、LED照明への総取り替えなど、電気回りの一切をおまかせしました。

「それぞれの部屋の雰囲気や使い勝手に合わせた照明器具の提案はもちろん、パソコンのモニターへの写り込みに配慮した設置など、丁寧に対応してもらいました。特に玄関先につけたセンサー付きライトはとても便利。消し忘れもなく、早

モニターへの写り込みも計算された照明の配置

見積もりは無料なので、電気に関わるお悩みや相談がある人は、まずは気軽に問い合わせを。電球1個の取り替えから頼れる「電気のプロ」が、ご自宅まで伺い、対応致します。

●問い合わせ
岩手電工株式会社
TEL.019-636-3911

人を感知して作動するセンサーライト。利用者のご要望を第一に考えています。

動物のおれこれについて山手先生がご紹介

アライグマの習性

アライグマは、アメリカ大陸のアラスカからパナマに生息する、体長40〜60cmの動物です。川の岸辺、木の上、洞穴などに棲み、雑肉食性で、カエル、小魚、ザリガニ、卵、貝、果物など、いろいろなものを食べます。家庭でペットとして飼う場合には、ドッグフードを基本食にして、鶏頭やリンゴなどを与えます。

ところで、アライグマが食べる物を水で洗う、あの独特の仕草は、実は、神経質できれい好きだからではありません。

元々、アライグマは川岸から手を入れて、食べ物を探します。習性があり、それ

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

が食べ物を洗うような仕草として残っているのです。実際には、汚れて泥がついていても気にせず食べますし、パンやビスケットなどに水に溶けるものも洗ってまわって台無しにすることもありません。

盛岡市動物公園にも、多くのアライグマがいて、その仕草がかわいらしく、見ていると飽きません。そのかわいさから、ペットとして飼う方もいますが、意外と歯が鋭く危険なため、放獣し、それが野生化して生態系に影響が出ています。責任を持って飼育覚悟が必要です。

「山手先生の動物のこと」4月分放送より

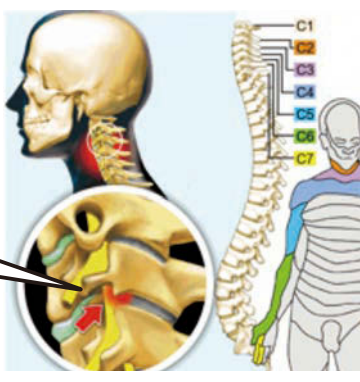
間違っていますか

首の痛み、肩こり解決法

●首の痛み、肩こりの原因は2つ。

①頸椎(首の背骨)が歪み、背骨が凝り、痛みがでるケース。

②姿勢が悪く、首の反り過ぎ、又は曲げ過ぎにより神経が刺激され、肩こり、首の付け根や肩甲骨、背中が凝る、痛みがでるケース。



みには前後、左右横方向、左右捻れ方向の6通りあります。もしも、痛みが出ている場合は、方向へ捻って「バキッ」とやれば歪みが拡大してしまします。②首を痛い方へストレッチする。痛みがでる動きは神経が刺激され「これ以上やめてくれ!!」という身体からのサインです。何度かやっていると歪みが拡大してしまします。

●肩凝り、首の痛みを本当に治す2つの方法

①頸椎(首の背骨)の歪みを矯正する。首を痛みが無

骨がズレる

首を痛みが無

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

おうちで やまぶどうのきわみ

スロアントシアニン+(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周年キャンペーン好評につき! 6月末までのご注文は特価延長!

今なら シニアズ 2,200円(初回のみ、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

ご自分の症状に合う治療が見つからない方へ!!

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 専門です。 019-641-8936

※予約優先制

岩手ゴルフ倶楽部 79周年・コース開場54周年

大好評!お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

平日無料プレー券進呈! コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください。

6月お得なプレー料金のご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
＜オープン特別企画＞	＜オープン特別企画＞	＜オープン特別企画＞	＜オープン特別企画＞	＜オープン特別企画＞	＜オープン特別企画＞	＜オープン特別企画＞
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
5/29	5/30	5/31	1	2	3	4
＜オープン>タリスト杯	＜オープン>タリスト杯	＜オープン>タリスト杯	＜オープン>タリスト杯	＜オープン>タリスト杯	＜オープン>タリスト杯	＜オープン>タリスト杯
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥4,500	¥5,100	¥7,100
5	6	7	8	9	10	11
＜月例>金谷杯	＜月例>金谷杯	＜月例>金谷杯	＜月例>金谷杯	＜月例>金谷杯	＜月例>金谷杯	＜月例>金谷杯
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
12	13	14	15	16	17	18
地区別対抗戦	地区別対抗戦	地区別対抗戦	地区別対抗戦	地区別対抗戦	地区別対抗戦	地区別対抗戦
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥7,100
19	20	21	22	23	24	25
倶楽部選手権(予選)	倶楽部選手権(予選)	倶楽部選手権(予選)	倶楽部選手権(予選)	倶楽部選手権(予選)	倶楽部選手権(予選)	倶楽部選手権(予選)
¥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。

トイレやキッチンの水漏れ 蛇口の取り替えなど

照明器具や電球の取り替え エアコンの取り替えなど

水廻り 電気

お家のトラブルはホームドクターが即解決!

岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

認知症予防に脳トレ

脳若いわてが教室を開催

年齢を重ねるごとに、気になるのは、体の健康とともに、脳の衰え。「物忘れが多くなつた」「うっかりが増えた」「なかなか寝てくれない」など、日々の生活に何となく不安を抱えている人も、脳は活性化と認知症の予防を目指すことができます。



シニア向けアプリでゲームを楽しむ教室風景

「脳トレにもいろいろありますが、自宅でひとりで行うのではなく、こういう場所に来てコミュニケーションを図り、見て・聞いて・話して刺激を受けることも認知症予防には大切なことです」と話すのは、トレーナーの大久保美菜さん。タブレットの操作が初めてでも操作は簡単。親切丁寧な指導で安心して利用できるのもうれしいところ。教室には、「iPadを使っての初めてのだけど通うのが楽しみ」という人や、「母の認知症の進行を少しでも遅らせたくて」と通う親子の姿も。



脳若トレーニング認定トレーナーの大久保さんによる楽しく丁寧な指導のもと、笑顔があふれる教室

体も口も動かすのが大好き！ 佐々木チヤ子さん(78歳)

地域と共に笑顔を共有

藤間流の日本舞踊に表千家の茶道の師範として、さらには、地元地区の子供たちにも踊りの指導と奔走している佐々木チヤ子さん。元仙北地区婦人部協議会の会長を23年間務めるなど、仙北地区に貢献してきたひとりです。



さんさ踊りは37年以上、茶道の指導歴も今年で27年目。まだまだ現役、やりたいことは盛り沢山です。



「私の指導は厳しいですよ」とチヤ子さん。指導しながら子供たちから貰う元気や発見もたくさんあります。



娘さん、お孫さんと親子3代で踊る夢を果たし、次なる目標は「元気で楽しく踊り続けること」

盛岡市立仙

「ほんとだね、教師になりたかったんです。でも今はこうして小学校にさんさの踊りの指導に来ることができて幸せ！まぶしい笑顔が元気を与えてくれます。」

北小学校との関りもかれこれ40年あまり。今年もまた「さんさ踊り」の指導の季節がやってきました。

「最初は教師のみさんへのさんさ踊りの指導から始まり、子どもたちへの指導としては9年目になりました。明確で楽しいと定評ある指導により、平成23年には最優秀賞、翌24年には

包まれています。

若々しさの秘訣は、「我慢しないで言いたいことをなんでも言おう(笑)」。

「最初が教師のみさんへのさんさ踊りの指導から始まり、子どもたちへの指導としては9年目になりました。明確で楽しいと定評ある指導により、平成23年には最優秀賞、翌24年には

“サラリーマン賢治”を語る

被災地・陸前高田への思いも

宮沢賢治 後盛岡市大通3クロスステラ ス1Fセントラルホール 生誕120年とス1Fセントラルホールで開かれました。



賢治、陸前高田について2人の話はつきない

2人はサラリーマンとしての賢治像に焦点をあてながら話を進め、賢治の生き方との共通性や被災した陸前高田への思いなどを語りあっていました。

いわてシニアネット便利《6月の西部公民館パソコン教室》

- Windows10基本操作.....2日(木)10時~15時
- エクセル 初め編.....4日(土)~5日(日)10時~16時
- タブレット端末 初め編.....15日(水)10時~15時
- フェイスブックを始めよう!.....18日(土)10時~15時
- ワード 初め編.....21日(火)~23日(木)9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会.....28日(火)10時~15時
- ぼっち!パワーポイントでプレゼンテーション 29日(水)~30日(木)10時~16時

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

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

傾聴

あなたの日常の色を変える 一滴のお手伝い...

藤原みずえと申します。私は、ボランティアとしてではなく、もっと一人一人に寄り添うことができるようにと「傾聴のプロ」として活動しています。

悩みなどの感情は人それぞれあると思います。ですが、その感情が込められた話を聞いてもらえる。機会はあるようではないかと。誰かに話す時、絶対に否定が入らないのは難しいことです。もしそれで一人抱え込んであることあるなら、私と会ってませんか?その方のご希望に合わせてお茶をしながら、お食事をしながら、いつも対面にて対応させていただきます。堅苦しいものではなく、気軽なお話相手として考えて頂ければと思います。少しでも皆様の日常の色を変える「きっかけ」になったら嬉しいです。

あなたの専門担当者 藤原みずえ

お問い合わせ先 lachiccafe@gmail.com

080-3405-5527

60分(飲み物込)2,000円(税込)~

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

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/

「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

パチンコ・パチスロで遊ぶなら、お近くの公楽グループへ!

- WINS盛岡ライト館** 岩手県盛岡市上堂4-1-20
- WINS本宮** 岩手県盛岡市本宮3-51-11
- WINS松園** 岩手県盛岡市松園3-18-10
- SLOT HITS** 岩手県盛岡市三本柳12-1-1
- WINS紫波** 岩手県紫波郡紫波町桜町字大坪1-1

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)

相互扶助で支え合う 加賀野クラブ



小・中学生、高齢者が多く利用する国道4号加賀野交差点の地下道清掃活動

は、いわて国体で多くの人が利用する国道4号沿いの清掃、除草、花壇整備は毎月1回実施。また、いざという時、身元を確認できる名札として、安心カードを会員全員に配布。病氣、服用薬、かかりつけ医、連絡先などを記入し、持ち歩くようにしています。

少子高齢化社会

鈴木清郎会長・会員73人 加賀野二丁目にある加賀野クラブの会員の合言葉は「自分の健康と幸せのために行事に参加しましょう」 それによって、歩くことが増え、話し合いの場が増え、頭を使うことが増えて、積極的に活動しています。例え

の中で、高齢者同士がそれぞれの能力を出し合って支え合うのが大切であるとして、今年度の総会では、相互の扶助活動計画が打ち出されました。庭の手入れ、除雪、買い物の協力、安否確認など、今後、さらに具体的な活動が展開される予定です。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- はなまるシニア筋力アップ教室

内容：簡単筋力アップ体操
参加費：無料
対象：概ね65歳以上の方(申込み不要)
持ち物：中ズック・タオル・飲み物
①6月14日(火)午前10時～11時30分
青山地区活動センター 3階 ホール
②6月21日(火)午後1時30分～3時
盛岡市保健所 1階 プレイルーム
③6月28日(火)午後1時30分～3時
高松地区保健センター ホール
【問い合わせ】地域ケア係 Tel: 613-8144
- もりおか老人大学公開講座

日時：平成28年6月1日(水) 午後2時～3時
会場：盛岡市民文化ホール 大ホール
演題：「新渡戸仙岳翁・橋正三(不染)を語る」
講師：木川田 正信氏 参加費：無料
【問合せ先】生きがい推進係 Tel: 603-8003
- 健康づくり！マッサージ等指導教室

内容：介護予防を目的とした講話や、自分でできるマッサージポイント指導 持ち物：タオル
参加費：無料 対象：概ね60歳以上の盛岡市民
定員：25人(申込み不要、開始10分前から1時間程度受付します。定員に達した場合は、お断りすることもあります。)
①6月14日(火)、25日(土)午前10時15分～12時15分
愛宕山老人福祉センター(愛宕下) Tel: 624-2208
②6月24日(金)午前10時15分～12時15分
太田老人福祉センター(上太田細工) Tel: 659-2133
③6月3日(金)、17日(金)午後1時30分～3時30分
青山老人福祉センター(青山三) Tel: 646-1593
④6月23日(木)午前10時～12時
都南老人福祉センター(湯沢一) Tel: 638-1122
⑤6月21日(火)午後1時30分～3時30分
緑が丘老人福祉センター(緑が丘三) Tel: 661-8236
【問合せ先】生きがい推進係 Tel: 603-8003



2階の展示スペースに飾られた資料の数々

昨年入手の資料87点

盛岡先人記念館で展示中

盛岡市先人記念館(盛岡市本宮字蛇屋敷)は、7月18日(月・祝)まで、「平成27年新収蔵資料展」と称して、昨年新しく寄贈を受けた、購入した資料を展示しています。

新しく収蔵した資料は259件384点ですが、このうち87点を展示しています。日本最後の海軍大臣、米内光政が友人に贈った直筆の掛け軸や、中井汲泉の南



米内光政直筆の掛け軸

「文芸作品」読者のコーナー

〔俳句〕
チューリップ風が寄り道していたり
盛岡市 天沼雅子
春つらら亡夫の植えたる花さかり
滝沢市 青木ミサ子

〔川柳〕
慣れた頃から危ないランドセル
盛岡市 小原金吾
散歩道夢追い酒を口遊み
盛岡市 小泉トキミ
シナリオはいつも変らぬ朝を出る
滝沢市 田中士郎

中国故言の叢智

「合従連衡」

文芸評論家
吉見正信



「合従連衡」という四文字熟語がある。この「合従連衡」の典故は、「史記」を典拠とし、壮大な歴史の変遷の全てを分る。世に類のない優れた中世伝え、批評し、戒めたニュアンスを、たった四文字で表現した文型である。

漢語が単なる語の意味を表わす言葉に対して、故事成語は、漢字のみにそなわっている世界最少文字数による筋書きがあるドラマチックな表現文型である。

この「合従連衡」の典故は、「史記」を典拠とし、壮大な歴史の変遷の全てを分る。世に類のない優れた中世伝え、批評し、戒めたニュアンスを、たった四文字で表現した文型である。

漢字文化の本来のよう中華人民共和国は、現在の国情においては、そうした文明・英知の操縦が、悪いけど甚だよろしくないと云わざるを得ない。

前項で述べた愛国詩人が非業の死を遂げたその時代背景(美意)の結末・顛末が、実にこの「合従連衡」に表現されているのだった。

彼の中国大陸を「従」に結んだ小国の趙・魏・韓・燕・齊・楚が六国で同盟をし、西の強大な秦に対抗する秘策(合従)なのだった。

その旗頭だったのが楚の懷王だった。ところが何と結末は、愚昧な王は秦に騙され、六国同盟を裏切り、

「おでっで盛岡弁予備校 初夏の一日むたっと講座」

～みな来て、かだるべ、しよさがらねんで～
日時：6月25日(土) 14時00分～(13時30分開場) 会場：プラザおでっで 3階 おでっでホール
入場料：1,000円(前売り700円) 前売発売場所：プラザおでっで2階 観光文化情報プラザ
お問い合わせ：プラザおでっで Tel: 019-604-3300

「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(アイナ6階) Tel: 019-606-1774

読者プレゼント

- ①プリオール 美リフトアイカラー(アイシャドー・アイライナー) くすみやくぼみの影を美しく補正、色つや映える明るい目もとへしっかりとしたつやと、重ねてもにこらない発色でグラデーション効果を発揮、上から順にぬるだけ簡単3色セット コーラル・ブルー・ピンク・バイオレット各1個を4名様にプレゼント。 ※東北ひやっこい祭開催! 詳細はHPで
- ②岩手銘醸のどぶろく 酒造のとらまづどぶろく 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リトロリと仕込んだ隠し酒。720ml入りで3名様にプレゼント。
- ③いきいき健康体操「太極拳」
内容：初心者向けクラス。太極拳で足腰の筋力向上!
参加費：無料 対象：概ね60歳以上の盛岡市民
定員：25人(申込み不要)
日時：6月1日、8日、15日、22日、29日いずれも(水)午前10時から11時30分まで
会場：愛宕山老人福祉センター(愛宕下) Tel: 624-2208
持ち物：タオル・水などの飲み物
その他：会場は畳です。滑らない靴下または裸足での参加をお願いします。
【問合せ先】生きがい推進係 Tel: 603-8003
※他、ヨガ教室イベントあり

③エビス マイスター
匠が結集し造り上げたエビスの最高峰、エビスを知り尽くした技術者達が厳しい品評を経て造り上げました。ふくよかな薫り。研ぎ澄まされたコク。1本で深くくつろぐ至福の時間。350ml 24缶1ケースを1名様にプレゼント。

▼応募方法
「読者プレゼント」
郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し左記へ。6月15日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

「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)を書き、住所、氏名、性別、年齢を記入し左記へ。
▼文芸掲載作品の作者には粗品を進呈します。

▼宛先〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1の9 (株)ウィンドクロス内
シニアズ編集部読者係まで

未来をつなぐ 創造力

建設業・重機輸送・重機リース

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

リフォーム せんか しま専科?

10周年キャンペーン 特別企画

・オーダーカーテン 50%～60% off
・フラインド・ロールスクリーン 30%～40% off

相談・見積もり無料
お家の悩みをなんでもご相談ください。

株式会社 オフィス・ケーワイ
019-656-9736
office-ky@sa2.gyao.ne.jp
滝沢市室小路 661-8
担当直通→堀口 090-7014-7705

