

2016.07月号 無料配布

【月刊154号】次号/7月24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
【編集チーム】今野洋介【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田睦

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

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 検索



県内の持ち家着工11年連続ナンバーワン(リビング通信社「岩手住宅月報」2016.1月号より)を記録した株式会社シリウス。住宅のほかにも介護事業、メガソーラーなど、暮らしのさまざまな分野を手がけている。

「家」でお客さまを幸せにしたい。

株式会社シリウス 代表取締役 佐藤幸夫さん(68)

私は41歳の時、足の怪我がもとで肺梗塞になり、3度にもわたる心肺停止を経て奇跡的に生還を果たした経験があります。その時「人間、いつか死ぬんだから、社長になってから死のう」と思い、あえて故郷の秋田を離れ、岩手で住宅会社を興しました。46歳のときで起業当時、私の心の支えになっていたのは幕末の志士・高杉晋作の「凡人なる者が物事を成就するには狂を發揮せざらん」という言葉を担保に金融公庫から6000万円の借金をして、自分に1億円の保険をかけてきました。死んだ気でやればどんなことでもできる

岩手の住宅ビルダーの中でナンバーワンになる。10年で大手ハウスメーカーを抜いて県内トップになる。「思い」です。弊社では契約時、着工時、引き渡し時の3回アンケートにご協力いただいているので、5段階評価のオール5をいただくことも増えてきました。「スツツが一生懸命」といったコメントをいただくことも増えてきました。弊社では契約時、着工時、引き渡し時の3回アンケートにご協力いただいているので、5段階評価のオール5をいただくことも増えてきました。

巻頭インタビュー

「家」でお客さまを幸せにしたい。

だろ。絶対に失敗しないぞと自らを奮い立たせたんです。その支えとなっているのは、社にも掲げている「星の数ほどある住宅会社の中から選んでくれることに感謝し、絶対にお客さまのために」と誓い、自分が持っている力を全て用いて最高のアドバ

経営理念
革新と創造に満ちた事業を通じ 会社の持続的発展を続け 自己の人格と徳を高め 何事にも前向きに挑戦し 地域社会に貢献する

社訓
●顧客満足 ●義務完遂 ●会社発展 ●社会貢献 ●人格向上

スローガン
「感動の創造」
●感動をかたちに ●喜びを明らかに ●感謝をここに

株式会社シリウスの経営理念や社訓、スローガン。

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

花2 初心者でも簡単

ハイビスカス

自宅や南国の雰囲気を味わってみませんか。ハイビスカスは一日しか咲かないので一日花と言われ、花言葉は「常に新しい美」。毎日新しい花を咲かせ

意外なことにハイビスカスは鉢植えで育てた方がよく育ちます。花つきをよくするために、株に対してふたまりくらい大きめの鉢に植え替えましょう。芯止めし、わき枝を沢山だすことにより花を多く咲かせ

上手に育てると次々に花をつけるので秋口まで楽しめますよ。気温が高い季節は室外に、10月半ばくらいになったら室内に取り入れて観葉植物として楽しんでください。

フラワーショップリール 高橋和重

houseDO 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

株式会社理創生活

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

看護師の転職・就職専門 ヒロキャリアスタッフ

ピッタリの職場探しをお手伝い!!

総合病院求人 相談会開催中
クリニック求人
Uターン&Iターン
子育て中・ブランクあり

キャリアサポート ヒロナースサポート 検索

岩手県持ち家着工11年連続No.1 シリウスグループ

リビング通信社「岩手住宅月報」2016.1月号より

建物の参考価格 **1,150万円** (税別)

ボーナス払いなし 月々 **32,462円**

2LDK 南玄関対応プラン 21.28坪(70.38㎡)

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

こだわり 玄関とホールの収納がすっきりした空間を演出

ママに優しい家事動線で「ながら家事」の達人に

0120-971-070 0120-418-324 0120-322-147

SUGAR HOME シュガーホーム 来店特典あり! 来店フォームからご予約いただけます。 http://sugarhome.jp/

盛岡・滝沢・紫波の朝市夕市

情報

お店で売っていないようなものや、新鮮で美味しい食品が安く買えるなど、様々な魅力が「市」にはあります。今回は長年続く歴史ある市から、できたばかりの新しい市まで、6つの市をピックアップ。それぞれに特徴があり、見応えは十分！この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか？



今年で2年目となるたきざわ日曜朝市。毎週20店舗前後のお店が立ち並び、朝の市役所前は賑わいを見せ



盛岡市中心街からもアクセスしやすいです

たきざわ日曜朝市

一昨年の夏から始まった「まじぞの夕市」。松園の住宅街の中心にある「日井はり・きゅう治療院」の敷地



住宅街の中心なのでとても行きやすいです

まじぞの夕市

今年で30周年を迎える北の民謡市場。盛岡駅から近いこともあり、一度は見ただけで懐かしさを感じることがあるという人も多く



民謡が流れ、裸電球が照らす市場は、まるで昭和にタイムスリップしたかのよう

北の民謡市場

駅前の陸橋の下にある広場を利用して、天候に左右されないのがポイント。出店数は毎回10店舗ほど。今年の秋頃には「30周年記念企画」を計画しているそうなので

【開催日】毎週日曜日 (4月～11月)
【開催時間】朝 5:00～8:00
【開催場所】滝沢市役所前駐車場
【お問合せ】たきざわ朝市会事務局
電話▶ 050-5876-2660



【開催日】年内は7/10、9/11
【開催時間】夕 15:00～18:00
【開催場所】松園2丁目 日井はり・きゅう治療院前
【お問合せ】日井はり・きゅう治療院 日井宛
電話▶ 019-613-5252



【開催日】毎週水・金曜日
【開催時間】昼 12:00～16:00
【開催場所】盛岡駅前通り陸橋下の広場
【お問合せ】盛岡駅前商店街振興組合
電話▶ 019-652-2596



波町で今年始まったばかりの朝市です。地元商店街の端から端まで使ったこの朝



手作りの商品など、ここでしか手に入らない商品も多数あります

日話さんさん朝市

青山町内で場所をかえつつ、長年続いてきたのが、この青山日曜朝市です。食料品はもちろん、生活雑貨



広い駐車場に多くの店が立ち並びます

青山日曜朝市

肴町にある「ななっく」では毎週金曜日1階フロアにて「よる市」が開かれ、楽しいイベントや限定のお



田清魚店の名物マグロの解体

ななっくよる市

買い物などを販売してくれます。マグロの解体やお惣菜の試食販売、野菜の詰め放題など、普段とは違った販売方法も魅力のひとつ。時間は各店ごとに重ならないようにしているため、複数のお店をハシゴできるのも嬉しいポイントです。

【開催日】年内は7/9、9/10、11/12
【開催時間】朝 7:00～11:00
【開催場所】紫波町中心市街地日話商店街
【お問合せ】日話さんさん朝市実行委員会
桃よりん舎内 電話▶ 019-671-1755



【開催日】毎週日曜日 (4月～12月)
【開催時間】朝 5:00～7:30
【開催場所】青山3丁目 ヤマダ電機駐車場
【お問合せ】フラワーストップ Rire 内 高橋宛
電話▶ 019-613-6687



【開催日】毎週金曜日
【開催時間】夕 16:00～20:00
【開催場所】盛岡市中ノ橋 ななっく 1F
【お問合せ】ななっく 桃
電話▶ 019-625-1800



Wig Summer Collection

ウィッグサマーコレクション

夏の新作ラインナップ続々! 開催中!

①

②

③

※写真はイメージです。

“私”発見ウィッグ。

- ①SAP05
トップピース 合成繊維
20,000円(税別)
- ②SGP04
トップピース 合成繊維+人毛
60,000円(税別)
- ③SGW05
フルウィッグ 合成繊維+人毛
130,000円(税別)

夏のオシャレを
楽しみませんか?

『スワニー by フォンテーヌ』
☎(019)629-8282<直通>
〒990-0001 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8

スワニー Swanee
Nanak 盛岡店 5階
美と癒しのゾーン内



ファッションの窓

華やかベスト Made with スカーフ



プレゼントやお土産でいただいたスカーフ、思い出とともにクロセットにしまっ
ていませんか。
特に、色遣いが派手だったり、デザインが印象的だったりする外国製はなかなか出番を作れないものです。そこで今回は、繊細シルクのスカーフを使ってベストにしてみました。

デコルテ部分がスッキリするVネックベストは、どんなでも合わせやすい優れたもの。顔と生地との距離が生まれるので、スカーフを首元で巻くのに比べ、柄や色を気にせず着られます。袖ぐりが肩幅の内側に入ったタイトなデザインなので、スタイルよく着こなせます。

ボタンを外せばスカーフを首から下げたような雰囲気となり、シブブルな装いに華やきを添えます。ジャケットやカーディガンを羽織る時にも、素敵な差し色アイテムとして活躍。冷房が効いている室内での冷え対策に

も重宝します。ベストの下に着るシャツは、白っぽい無地のものがおすすめです。

ポンチョ風羽織りものメイドウィズストール

左の写真はサマーニット素材のストールで作った、ポロンチ風の羽織りものです。長めのストールに腕通しを開けただけのシブブルな構造ですが、羽織れば裾部分に優雅なニュアンスが生まれ上品さが漂います。気にならぬお腹まわりからさり気なく視線を外すことができ、普段のTシャツ&デニムスタイルがランクアップします。ストール感覚で着られるので、カットシャツ&ワイドパンツ、Tシャツ&フレアスカートなど、どんなコーディネートにも合わせやすい便利なアイテムです。

アクセサリーにも温度調節にも役立つ、ベストや羽織りを上手に使用して、夏のおしゃれを楽しみたいですね。オート・クチュールふねえとるオーナー 藤原孝子



使用したスカーフは大判の正方形のもの。スカーフを前身頃に、後身には無地の別布を使っています。一番のなかった贈り物に光があたりました。



撮影協力モデル 明神 靖夫さん (68)

glauben schenken
OPEN/CLOSE 11:00~20:00

まだまだ気温差のある岩手の気候に合わせたシャツスタイル。涼しい日はスニーカー、暑い日はサンダルと、シャツに合わせて足元の印象を少し変えるだけでも更にオシャレ度が上がりますよ。

今回のファッションは盛岡市開運橋の glauben schenken(グlaubベンシェンケン)から発信。淡いブルーのカットシャツ、ポタニカル柄パンツに、シンブルな濃紺のスニーカーを合わせました。

コーデネットの主役のシャツは、一昨年原宿の路面店を皮切りに日本に上陸したブランド「GANTRUGGER(ガントラガー)」の一着。世界で初めてポタニカル柄シャツを世に送り出したアメリカの老舗 GANTRUGGER(ガントラ)のセカンドラインで、どんなボトムスにも合わせやすい正統派の活躍アイテムです。

第一ボタン以外を全て留めることで、清潔感漂う大人カジュアルに。さらに袖はハリウッドスターも取り入める活躍アイテムです。

3cmの長さを残して軽くすき、サイドとつらは高め

の形を変えず長さを揃え、スニーカーと。仕上げはファッションに合わせ、シンブル目つ、男を上げる艶感ワックスで整えました。

ヘアカット・スタイリングはモテGコースでお馴染みの、理容ファースト着町店 店長 菊池さんが担当。今回のおすすめは夏にピッタリの清爽カットです。トップは動きを出せるように2〜3cmの長さを残して軽くすき、サイドとつらは高めに刈り上げました。モデルの明神さんにとって定番の鼻下と顎部分の髭・眉は、元

今回のファッションは盛岡市開運橋の glauben schenken(グlaubベンシェンケン)から発信。淡いブルーのカットシャツ、ポタニカル柄パンツに、シンブルな濃紺のスニーカーを合わせました。

コーデネットの主役のシャツは、一昨年原宿の路面店を皮切りに日本に上陸したブランド「GANTRUGGER(ガントラガー)」の一着。世界で初めてポタニカル柄シャツを世に送り出したアメリカの老舗 GANTRUGGER(ガントラ)のセカンドラインで、どんなボトムスにも合わせやすい正統派の活躍アイテムです。

第一ボタン以外を全て留めることで、清潔感漂う大人カジュアルに。さらに袖はハリウッドスターも取り入める活躍アイテムです。

3cmの長さを残して軽くすき、サイドとつらは高めに刈り上げました。モデルの明神さんにとって定番の鼻下と顎部分の髭・眉は、元

モテ爺

Dandyism for seniors

爽やかな 大人カジュアル

【協力】
ヘアスタイリング 理容ファースト着町店 (モテGコース) 店長 菊池優人
ファッションアドバイザー glauben schenken (グlaubベンシェンケン) 代表 三浦隆志

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 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。

7月お徳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
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	2
倶楽部選手権(決勝)	セルフデー					レディースデー
¥8,100	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100	¥7,100
3	4	5	6	7	8	9
(オープン)フルツタケウチ杯	新山友の会	定例コンペ				レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥7,100
10	11	12	13	14	15	16
(月例杯)IBC岩手放送杯						レディースデー
¥8,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100 食事付	¥7,100
17	18	19	20	21	22	23
(オープン)本間ゴルフ杯	紫波町民ゴルフ大会			シニアサーキット第3戦		レディースデー
¥8,100	要お問い合わせ	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥7,100
24	25	26	27	28	29	30
開場記念杯	セルフデー					レディースデー
¥8,100	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥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。

first (019) 653-9820
9:00~19:30 定休日/水曜日 [指定駐車場有]

有町限定 モテGコース!!
カット、顔剃り、シャンプー、耳掃除、モテG仕上げ 税込2,200円

日曜ヨガと酵素ファスティング (プチ断食)
月曜日~土曜日まで いつでもヨガが無料体験(3回)できます
マツムラ健康館 盛岡市みたち3丁目18-27 ☎(019)658-8554

オーダーメイドの一点物をあなたに

オート・クチュール ふねえとる
盛岡市本町通3丁目1-9 tel.019-653-3660

Senior's 設置店募集
設置店数1200件突破!
あなたのお店に「シニアズ」を置いてみませんか? 設置費用無料。毎月発行日に必要部数をお届けします。紙面設置の申し込み、お問い合わせは (株)ウインドクロス シニアズ編集部 ☎019-623-2788

NISSAN Innovation that excites

NV350キャラバン クロムギアパッケージ

「クロムギアパッケージバージョンブラック」
様々なシーンで存在感を放つ特別仕様。

4WDディーゼルエンジン フルレンジ電子制御5AT搭載!

ライダーもラインナップ! 特装車・トランスポーターご用命承ります!!

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、バ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。

盛岡日産モーター(株) 本店
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
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日 ☎0120-119623



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

今月のごはん【納豆オムライス】



早い・安い・おいしい

おやじにも簡単、お金の時間をかけずに作れる、ヘルシーでおいしい一品を紹介。今回は、1食分で100円からお釣りがくる「納豆オムライス」です。

作り方

①ねぎと万能ねぎは小口切りに切っておく。ポウルに卵・納豆・ねぎを入れ、空気を入れないようによくかき混ぜておく。

②めんつゆと水を鍋に入れて中火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて水溶き片栗粉を少しずつ混ぜ加える。泡立て器でダマにならないようにかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。

③ごはんを皿に盛り、フライパンが温まったら余分な油を捨て、①を入れ、中火で卵を溶きながら菜箸で混ぜる。

④ごはんに③をかけ、形を整える。②をかるく温めて透明になったらかける。仕上げに万能ねぎを乗せ、少しつぶしたごまと紅しょうがを添えて完成です。

材料(一人分)

納豆	50g
卵	2個
ごはん	150g
長ねぎ	2cm
万能ねぎ	少々
しょうが	少々
ごま(白)	少々
めんつゆ	50cc
水	50cc
水溶き片栗粉	適量
油	適量



夏、こまめに水分補給

しっかり食べることも肝心

4月14日の熊本地震以降、テレビやラジオからは「エコーミークラス症候群や熱中症予防には、こまめに水分を摂りましょう」という呼びかけが1日に何度も流れています。しかし、それがなかなか行動に結びつかないために、水分不足や熱中症に陥ってしまっている方が多いのです。

特に高齢者は、熱中症や水分不足になりやすいと言われています。それは何故か、主な原因を挙げました。

① **筋力の低下と体内に保持しやすい理由。**
高齢者が水分不足になりやすい理由。筋力が低下し、体内に水分を保持しにくい状態になります。また、汗をかきやすくなるため、水分不足になりやすくなります。

② **喉の渇きを自覚しにくい。**
「喉が渇いた」という自覚は、脳の視床下部という部分がかさどっていません。そのため、水分不足の状態が続いてしまいます。

③ **加齢に伴う食事量の不足。**
実は、私たちは三度の食事を摂ることで、通常1000~1200cc(500mlのペットボトル2本位)の水分を摂っています。

④ **トイレを気にして、水分を減らす。**
夜中のトイレの回数を減らすため、夕方から水分を制限してしまう方が見られます。②でも述べたように、寝る前にも飲み、枕元にも飲み物を置きましょう。

できる水分の低下。加齢とともに、筋肉量は低下します。筋肉量が低下すると、「体内に保持できる水分量が低下」します。そのため、筋肉が減少している高齢者は、水分不足になりやすくなります。

涼しい時間帯の30分程度のウォーキング、体操、ストレッチ等で、筋肉量を維持することが、脱水になりやすい体から身を守る大切なポイントになります。

③ **加齢に伴う食事量の不足。**
実は、私たちは三度の食事を摂ることで、通常1000~1200cc(500mlのペットボトル2本位)の水分を摂っています。

④ **トイレを気にして、水分を減らす。**
夜中のトイレの回数を減らすため、夕方から水分を制限してしまう方が見られます。②でも述べたように、寝る前にも飲み、枕元にも飲み物を置きましょう。

大変お世話になった方へのご贈答に

こちら秘書室公認 接待の土産 セレクション2016

特選

ジュピター 10,400円(税込)500ml/1本

黄金 山葡萄の極

おうごん やまぶどうのきわみ

山葡萄のファイトケミカル成分である高濃度に凝縮したエキス末には、大学と研究機関により、いつまでも若々しさを保つ成分と、美容と健康に対して高い機能性があることがわかっております。

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

Bioのある暮らし

自然の生命力

URL: <http://www.artec-eco.jp/>

自然素材住宅 エコロジーリフォーム

Architect office

ARTEC 建築・企画・設計・施工

アルテック 建築工房

盛岡市下米内一本松 64-7

Tel.019-663-7400/Fax.019-663-7402

おらがネット岩手

TOMATOMA とつが

これがポイントの豆知識

枝豆には必須アミノ酸であるメチオニン・ビタミンB1・ビタミンCが含まれており、それらがアルコール分解を手助けするので、肝臓への負担を和らげることができます。

枝豆は酒の肴の定番ですが、味だけでなく、体のことも考えた、理にかなった組み合わせなんです。

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

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?
③「シーリングの痩せ・ひび割れ」

劣化に伴い、目地シーリングが痩せたりひび割れてくる。防水効果がなくなり建物に様々な悪影響を及ぼします。

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 さっくら こうし

☎ 0120-356-504

家は天然素材で シックハウス症候群に留意

健康とは、食べ物だけの問題ではありません。食品添加物や農薬と同じように、生活環境にも危険な化学物質が潜んでいる。では、何を基準に住まいを選ぶのか。そのキーワードは「自然素材」です。

住宅建材に使用される接着剤、防霉剤、害虫駆除剤などは健康被害をおよぼすものが多く、住環境が原因の「シックハウス症候群」と呼ばれる病気の患者数は年々増えています。

平成15年に改正された建築基準法では、建材に使用する薬品や室内環境の汚染を抑制する基準が設けられましたが、法律で規制されている化学物質はわずかに20品目。多くの化学物質が野放しであり、基準は甘く決して安全とは言えません。

逆に基準をクリアしただけで「健康住宅」と称して販売する業者も多く、消費者にとって何が安全か分からない状況です。

では、何を基準に住まいを選ぶのか。そのキーワードは「自然素材」です。住宅建材に使用される接着剤、防霉剤、害虫駆除剤などは健康被害をおよぼすものが多く、住環境が原因の「シックハウス症候群」と呼ばれる病気の患者数は年々増えています。

平成15年に改正された建築基準法では、建材に使用する薬品や室内環境の汚染を抑制する基準が設けられましたが、法律で規制されている化学物質はわずかに20品目。多くの化学物質が野放しであり、基準は甘く決して安全とは言えません。

逆に基準をクリアしただけで「健康住宅」と称して販売する業者も多く、消費者にとって何が安全か分からない状況です。

では、何を基準に住まいを選ぶのか。そのキーワードは「自然素材」です。

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!

安心と笑顔の快活健康家族のパートナー

株式会社 共栄薬品

☎ 0120-17-7370 岩手県盛岡市津志田西2-7-15

24時間365日対応!

水まわりの修理屋さん **リペアン**

困ったときはお気軽にお電話ください

排水パイプの詰り トイレの水漏れ

いのちまもる くらしつくる

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

もりおか 風月堂

涼しさ伝わる。夏のギフトにゼリー、水ようかんをどうぞ。

夏の贈り物

SUMMER GIFT

6個入 1,050円 9個入 1,550円

水羊羹 150円(税抜)

八幡平岩手山麓天然水

八幡平の天然水を使用し、北海道の小豆、宇治抹茶とともに、すっきりとした味わいに仕上げました。

Fruit Juicy **ゼリー** 200円(税抜)

マンゴー・ブルーベリー・グレープフルーツ・ラフランスの5種類のフルーツをふんだんに使った爽やかなゼリーに仕上げました。

6個入 1,350円 9個入 2,000円

※5種類の中間から2種類をお選びください。 ※5種類の中から3種類をお選びください。

盛岡市川目町 23-11 Tel. 019-651-8011 FAX. 019-651-8906 ☎ 0120-51-8211

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬の笑顔

ほかの動物ではあまり見かけませんが、目を細め口角を上げるなど、犬は笑っているように見える表情をすることがあります。特に柴犬などの日本犬に多くみられます。

犬は1万5千年前から、人と一緒に暮らしています。その先祖は、元々、群れで生活する動物で、相手の表情や行動を注意深く観察したり、真似したりする能力に長けています。



糖尿病は増えています

いわて医療通信脳卒中に影響を与える疾患②

新聞やテレビでもよく話題になりますが、糖尿病の方は年々増えています。平成24年の厚生労働省の調査によりますと、糖尿病が強く疑われる方が約95万人、糖尿病の可能性を否定できない方(予備軍)が約1100万人で、合わせると約2050万人、つまり40歳以上の日本人の4人に1人は血糖の異常があると云えるのです。

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

エフエム岩手 ラジオ番組 山手先生の動物のこと 毎週 火曜日/10:55~放送中

股関節の治し方 検査法 その1 ①屈曲... ②伸張... ③外転... ④内転... ⑤外旋... ⑥内旋...

ベルグーの里 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!

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!!

大好きなお風呂を楽しむために 膝・腰の負担を軽減!しっかり悩みをサポート!

いわてシニアネット便り《7月の西部公民館パソコン教室》

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。

「あったらいいな」が実現しました 完全禁煙エリア WINS本宮 4円 1円 50銭 20円 5円



和太鼓同時演奏世界一 岩手盛岡さんさ踊り情報



今年で39回を迎える盛岡さんさ踊り、本年も8月1日・2日・3日・4日の4日間で開催。ミスさんさ踊りの華麗な演舞を先頭に、一般参加の踊り集団や伝統さんさの集団が続きます。今年には約30名の中から選考された「ミスさんさ踊り」。盛岡さんさ踊りや盛岡の観光を全国にPRする観光宣伝大使の役割も担っていることから、盛岡の観光やマナーについて机上研修学びます。その後6月1日から7月末まで毎日練習が続き、本番に向けて準備中。

盛岡さんさ踊り実行委員会
TEL 019(624)5880

今年で39回を迎える盛岡さんさ踊り、本年も8月1日・2日・3日・4日の4日間で開催。ミスさんさ踊りの華麗な演舞を先頭に、一般参加の踊り集団や伝統さんさの集団が続きます。今年には約30名の中から選考された「ミスさんさ踊り」。盛岡さんさ踊りや盛岡の観光を全国にPRする観光宣伝大使の役割も担っていることから、盛岡の観光やマナーについて机上研修学びます。その後6月1日から7月末まで毎日練習が続き、本番に向けて準備中。



2016年ミスさんさ踊り 駒井 理咲さん(手前右)、日山 佳那子さん(手前左)、於本 莉枝さん(奥右)、村山 優さん(奥中)、恒川 舞さん(奥左)

「加わるさんさ」当日練習会 in 公会堂
岩手公会堂大ホール
8/1(月)・2(火)・3(水)・4(木)
午後5時～5時45分
総合さんさ踊り2番「七たぐずし」の踊り方を練習いたします。

パレードに参加してみませんか!
「さんさおへれんせ集団」
盛岡歴史文化館前(申込HPから)
8/1(月)・2(火)・3(水)・4(木)
午後4時～5時30分
総合さんさ踊り2番「七たぐずし」の踊り方をおへれんせ師匠がレクチャーします。



さんは元気の源。「私にとっての健康法は『さんさ踊り』そのものですね!」

「おへれんせ集団は、県内外のお客様にさんさ踊りを自ら体験していただき、その魅力や醍醐味を味わっていただくというものです。祭り当日に踊りを練習してそのままだと、皆さんが熱心で、毎年その姿に元気をもらいます。昨年は、初めて娘さんと一緒にパレードに出場することができ、楽しかった」と顔をほころばせる一面も。「指導は60歳で引退を思っていたのですが、こうしてご縁をいただけている間は、さんさが紡ぐ出会いに感謝の気持ちでかかっています」と話します。

今年もまもなく開催される盛岡の夏の風物詩「盛岡さんさ踊り」。その祭りを彩る「ミスさんさ」の初代グランプリに輝いたのが佐々木秀子さんです。「今は複数人選ばれますが、初代ミスは1人でした。あの頃はさんさで踊ることや県外や海外遠征のPR活動もなく、ポスターやクイズ番組、宝くじのキャンペーン活動が主でした。その後は、結婚、子育てを経て、盛岡さんさ踊りの中心から遠のいていた佐々木さんでしたが、30周年の節目を迎える節目を迎える節目に、新作の踊りのお披露目役として歴代ミスによるパレードに参加。実は、さんさ踊りを本格的に覚えたのは、ミスさんさを選ばれてからのこと」と佐々木さん。今では、「さんさおへれんせ集団」のリーダーとして指導を務めるほどの頼もしい存在に。

「おへれんせ集団は、県内外のお客様にさんさ踊りを自ら体験していただき、その魅力や醍醐味を味わっていただくというものです。祭り当日に踊りを練習してそのままだと、皆さんが熱心で、毎年その姿に元気をもらいます。昨年は、初めて娘さんと一緒にパレードに出場することができ、楽しかった」と顔をほころばせる一面も。「指導は60歳で引退を思っていたのですが、こうしてご縁をいただけている間は、さんさが紡ぐ出会いに感謝の気持ちでかかっています」と話します。



第1回「盛岡さんさ踊り」で、パレードカーから手を振る佐々木さん(中央・昭和53年)

岩手の『あの人は今』 佐々木秀子さん(60) 初代ミスさんさ、今は指導役

踊りは私の人生そのもの

日本舞踊藤間流 亜奏会 藤間 亜祈之さん



稽古場のひとつ、盛岡八幡宮内の「客殿」にて。「日本舞踊は美しい所作が身に付き、体幹が鍛えられ姿勢がよくなる、といったメリットもあります。色々な方に体験してほしい」と亜祈之さん。

「先生に舞踊から礼儀作法に至るまで愛あふれる指導をいただいたりあります。これまで40年あまりお稽古を続けてきました。先生に舞踊から礼儀作法に至るまで愛あふれる指導をいただいたりあります。これまで40年あまりお稽古を続けてきました。先生に舞踊から礼儀作法に至るまで愛あふれる指導をいただいたりあります。これまで40年あまりお稽古を続けてきました。」

日本舞踊を習っていた母の影響で、物心ついたときから踊るのが好きだったという亜祈之さん。藤間秀之進師に3歳で入門し初舞台「藤娘」を演じた16歳で名取に。出産で一時期休んだ時期はありましたが、これまで40年あまりお稽古を続けてきました。「先生に舞踊から礼儀作法に至るまで愛あふれる指導をいただいたりあります。これまで40年あまりお稽古を続けてきました。」

不來方大学院

有意義な学習活動を展開する「不來方大学院」は、全受講生参加のクラブ活動も魅力のひとつ。今年度約40名でスタートした「音楽クラブ」では、抒情歌から流行歌、合唱曲などを学習していきます。「みんなで一緒に、全身から大きな声を出して歌うと若返る感じ。独居や普段会話する機会がない人も声帯を思い切り使えるのでいいですよ」と部長の今井冴子さん。川内弥生さん

生涯学習で発見、体験

平成28年度「不來方大学院」もりおか老人大学(ゆうゆう学舎)がいよいよスタートしました。両校は、学習意欲をもった受講生を対象に「高齢者市民大学」として生涯学習の場を提供。講座や活動を通じて教養を高め、新しい仲間との出会いや活力ある生活につながるよう学習していくものです。

「今年はぜひとも修了証書を」佐藤美代子さん(79)



「講義内容が充実していますね」柄内重雄さん(84)



この日の教室には、娘の琴音さんの姿も。亜祈之さんが母から受け継いだ「DNA」は3代にわたる

もりおか老人大学

去る6月1日に行われた「もりおか老人大学」の入学式には、知的好奇心と学習意欲を持つ60〜96歳、約700名が参加。鷹孝雄さん(69)は、「昨年通ってみて、今まで知らなかったことを知ることが自分自身のために、生き生きとした生活を楽しむために、積極的に社会活動に参加したいと一堂に会した皆さん。これから始まる本校講座、地区ごとの分校講座の学習に目を輝かせています。」

高齢者市民大学の主な特徴

	(不來方大学院)	(もりおか老人大学)
政策	文部科学省	厚生労働省
所轄	盛岡市教育委員会	盛岡市保健福祉部
創設	昭和40年	昭和51年
受講資格	65歳以上	60歳以上
定員	150人	1200人
内容	各種講座、クラブ活動、自治会活動など	本校講座、地区ごとの分校講座、特別講座

盛岡市民文化ホールの大ホールに集った入学生たち

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

お家のトラブルは即解決!

岩手電工株式会社

TEL.019-636-3911

大和ハウスの不動産総合会社

日本住宅流通がお届けする仲介マンション情報

D'グラフォート盛岡駅前タワーズ リバティ

25階建ての22階部分

販売価格5,250万円

日本住宅流通株式会社 仙台営業所

0120-742-322

地域からの発信に力

株式会社デカルト 代表取締役 藤原隆司 (56)



「今月のボス」初回は、生まれ育った岩手で地方の活性化に挑む株式会社デカルトの藤原隆司社長に話を聞きました。

藤原社長が起業したのは、岩手ではまだインターネットがなかった20年前。大学卒業後、ト事業が本格的に広まっていなかった20年前。大学卒業後、ト事業が本格的に広まってい

「豊かな社会を実現する」をモットーにインターネット事業に取り組み中、可能性を見出したのが地方からの発信でした。「ローカルこそユニークで価値あるものがある。」という確信した藤原社長は、県産品を扱う試食サイトを開設しました。さらには20歳の頃から体の不調に悩まされた経験から、岩手のもので人の役に立てる復興の商品を作ることができないかと思案。交流のあった岩手県工業技術センターの小浜さんからヒントを得て、野田村の山葡萄を使った「黄金山葡萄の極」を生み出しました。

現在は、タクシーに設置されたモニターで岩手をPRする「タクシー広告コンシェルジュサービス」にも着手。日々多方面に知識を深める原動力は、次世代の若い人たちのため。「岩手には素晴らしい素材があります。全国や海外の人に知ってもらいたいのは発信の仕方次第です。」グローバル社会に生きる地方の魅力。藤原社長の挑戦は続きます。

資源回収など活動は多岐 大新おもと会



おもと会のウォーキングクラブ「歩こう会」の皆さん。青森県黒石市中野もみじ山をトレッキング

変更。誰にでもわかりやすく、親しみやすい会にしよう、思いを新たにスタートしました。

おもと会には、きめ細かい会則が定められ、会長をトップに専門部長、総務、福祉厚生、保健体育、環境整備、文化女性部の5部。各部の役割ごとに、誕生会、旅行、スポーツ行事、世代間交流、サロンの活動、資源回収、清掃など、多岐に渡る活動が数多く実施されています。中でも、年18回行われる資源回収は、会の運の大きな収入源として、

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 ☎6542180

幅の広い活動を支えています。しっかりとした組織体制が、100人を超える会をまとめているようです。

クラブ活動も盛んで、輪まりのある楽しいものにしていきます。

「短歌」 病室の窓あけ英語の本読めば今朝も明るい子雀の声 盛岡市 佐藤 春元

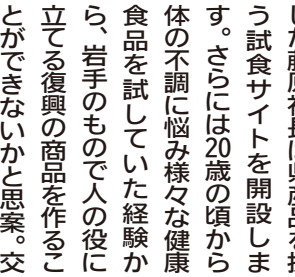
「俳句」 他愛ないおしゃべり続く花の昼 盛岡市 天沼 雅子

「川柳」 方言で話せる友が居なくなり病んでから健康器具を持て余し 滝沢市 田中 士郎

山野行七十越えも春めいて 盛岡市 上野 亨

カタカナに馴れたら漢字も忘れし 滝沢市 青木 ミサ子

岩手の経営者 今月のボス!



プロフィール 1960年盛岡市生まれ。岩手県立盛岡第一高等学校、東京経済大学経済学部卒業。地元企業である株式会社アイシーエスに入社し再び盛岡へ。その後システム関連の企業数社で実績を積み、1996年株式会社デカルトを設立。子供の頃の夢は画家。仕事の傍ら現在も趣味で絵を描き、個展も開いている。

中国故言の叢智

「岐路亡羊」

文芸評論家 吉見正信



「岐路亡羊」は、紀元前四世紀頃の戦国時代における文獻『列子』を典とする故事成語である。著者は列禦寇だが、彼の尊稱として、著者名としても列子と呼ばれている。『列子』は著書名であり人名でもある。

大意は、「羊が逃げたのでそれを探しに追ったが、分れ道が多すぎてどうしようもな成語にもなっている。

「そんなことから、他に「多岐亡羊」「亡羊之嘆」との成語でも伝わっている。ただ「亡羊之嘆」は、他の文獻『淮南子』の著書の中で、「列子」と同時代同じような寓話からちよつと異なった表記で成語化され、後世に伝わっているのだ、大変おもしろいことだと気づいた。

それは、『列子』出典の「岐路亡羊」だけだと、一般的には笑話で終わってしまおう。それに対して、同じ時代の劉氏の著『淮南子』では、楊朱という人物が、「世の中には岐路が沢山あり過ぎるので、その人の心がけしだい善人にもなれ悪人にもなれると世の

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

<地域ケア係>

■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: 中アツク・タオル・飲み物
①7月12日(火) 午前10時～11時30分
青山区活動センター 3階 ホール
②7月26日(火) 午後1時30分～3時
盛岡市保健所 1階 プレイルーム
③7月20日(水) 午後1時30分～3時
都南文化会館(キャラホール) 1階 小ホール

■認知症サポーター養成講座

内容: 認知症の症状や接し方に関する講話
参加費: 無料 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民
持ち物: 筆記用具
日時: 7月26日(火) 午後2時～3時30分
会場: 都南文化会館(キャラホール) 1階 小ホール
【問い合わせ】地域ケア係 ☎613-8144

<生きがい推進係>

■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・ツボポイント指導
参加費: 無料 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民
定員: 25名(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。)
①7月12日(火)、23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) ☎624-2208
②7月22日(金) 午前10時15分～12時15分
太田老人福祉センター(上太田堀工) ☎659-2133
③7月18日(金)、19日(土)、20日(日) 午後1時30分～3時30分
青山老人福祉センター(青山3) ☎646-1593
④7月28日(木) 午前10時～12時
都南老人福祉センター(湯沢一) ☎638-1122
⑤7月19日(火) 午後1時30分～3時30分
加賀野老人福祉センター(加賀野四) ☎623-0407

■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名(申込み不要)
日時: 平成28年7月6日、13日、20日、27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) ☎624-2208
持ち物: タオル・水などの飲み物
その他: 会場は畳ですので、滑らない靴下または裸足での参加をお願いします。※無料送迎バス有り。時間等お問い合わせください。
※他、介護予防ヨガ教室、もりおか老人大学公開講座
【問い合わせ】生きがい推進係 ☎603-8003

あなたの日常の色を変える 一滴のお手伝い... **傾聴**

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「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聴いてもらえる、機会、実はあるようでなかなかないことです。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いることがあるなら、私と会ってみませんか? その方のご希望に合わせてお茶をしながら、お話をしながら、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っています。少しでも皆様の日常の色を変える「キッカケ」になれたり嬉しいです。

あなたの専門担当者 **藤原みずえ**
お問い合わせ先 tachiicaf@gmail.com
080-3405-5527
60分(飲み物込) 2,000円(税込) ※花巻市交流センター内サロン 盛岡他各地で開催中

読者プレゼント

①プリオール 美つやアップおしろい ベージュ 2名様 肌になめらかにつやを与え、ハイライト効果で小じわ・シミ・くすみなどの年齢サインをふわっとほかします。肌つくりの仕上げや、化粧直しに。

② 麦と東北ホップ The gold 麦とホップ The goldの特徴はそのままに、協働契約栽培で大切に育てた「東北産ホップ」を使用。東北ならではの厳選された素材由来のおいしささらに磨きをかけました。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

(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

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
・ブラインド・ロールスクリーン 30%～40% off

相談・見積もり無料

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

シニアズの定期購読
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
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

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

RM 76.9
Radio Morioka
HP <http://radiomorioka.co.jp>
株式会社 ラヂオもりおか 盛岡市中ノ橋通 1-1-21
769@radiomorioka.co.jp



カレー、てんぷら、マーボー豆腐、肉じゃが、野菜炒め、煮物、スパゲティ、からあげなどの家庭的な定番メニューから、生野菜やマカロニのサラダなどの健康的なメニューまで、日替わりで並びます。飽きないメニューで常連さんも多く通っています。

ランチバイキング
500円(税込)

～新たな元気の源～

「しわ元気村」オープン



しわ元気村
しわ元気村のシンボルマーク「かまねこ」

その魅力は500円。ドリンクバーはランチとセットで100円。超格安なメニューが自慢のランチが堪能できる他、人気のランチバイキング(500円)も持ち帰り(500円)です。約25〜30種類の料理をラインアップす(1000円〜3000円)。近郊にお住まいの方には配達もしています。

食材を細かく切り刻んだレストラン仕込みのカレーは定番の人気メニュー。お米は、地域の生産者産、当然、おかわりは自由です。これだけ食べてなんと

「食から」第一弾
紫波町上平沢字南馬場にオープンした「しわ元気村」(紫波湧活協議会運営)は地域を元気にする新たなスポットです。明るく楽しく誰かが集い、交流できる場として、さまざまな活動が始まりました。

今回はその第一弾として、しわ元気村の1階にある食堂「かまねこ」がオープンしました。隣町村や県内外各地からも来店し、食の憩いの場として、その広がりを見せています。

堂・後庵 (45席) についてご紹介。同会の構想を実現する拠点で、長年、地域に親しまれてきた飲食店「後庵」の店舗の運営と店名を引き継ぎ、新たな食を提供。地域住民はもとより、近隣町村や県内外各地からも来店し、食の憩いの場として、その広がりを見せています。

料理長の近藤敏さんは、「手づくりと味にこだわりました。お客さんのニーズに応じながら、旬な食材をどんどん出します」と張り切っています。

ランチに来たお客さんは「この値段でこれだけの味はすごい」とも美味しかった。元気にになりました。また来たいです」と話していました。

「イーハトーヴ」の具現化へ
元気村には他に、カラオケ喫茶かまねこ、イベントスペース、有料マツサージスペースがあります。そんなしわ元気村ですが、実はこれは壮大な構想の第一歩。運営する紫波湧活協議会は、宮澤賢治が描くイーハトーヴを具現化するため、障がいのある方や高齢者の方々も含めた生活就労支援など行いながら、地域課題の解決に取り組んでいます。

同会事務局長の田野崎さんは、「様々なイベントも実施し地域を元気にします。元気村をワンストップサービスの場として広め、イーハトーヴの具現化を目指します」と話します。湧く湧くする活動を今後も紹介していきます。お楽しみに。



住所：紫波郡紫波町上平沢字南馬場 5-14
TEL：019-673-8282 定休日：月曜日
営業時間：11時～14時(ランチ) 17時～20時(居酒屋)



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

住宅ローン審査を必要としない
新しいマイホーム取得システム
譲渡型賃貸住宅
家賃でもらえる家
株式会社 ナイス・ジャパン
盛岡市盛岡駅前通9-12 TEL 019-604-3344

エスコフィエ ディシプル章受章シェフ プロデュースの洋食が並ぶ和洋バイキング
ホテル千秋閣
ローズダイニング
Rose Dining
【プラン期間:2016年7月31日(日)まで】
1室4名様のご利用で
1泊2食 お1人様【大人】 **9,000円**~
消費税込
※時季・1室のご利用人数により変動いたします。※大人には別途入湯税が150円かかります。※詳しくは別途お問合せください。
～2016年4月オープンのバラに包まれた新食空間をお楽しみください～

ROSE DINING
夕食メニュー例
かに ◆洋風鍋 ◆とろけるビーフシチュー
日替わりパスタ ◆彩り創作サラダ ◆陶板焼
花巻温泉オリジナルローズロールケーキ
花巻温泉オリジナルローズアイス他、10種類のアイスクリームなど多数ご用意しております。
朝食 和洋バイキング
※時季により料理内容が変更になります

T-POINT 花巻温泉に泊まって貯まる・使える