

2016.11月号 無料配布  
【月刊158号】次号/11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

# 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

部品から全て手作りで作り上げるのは、日本で木戸さんだけ。明治から続く伝統の技法を守りつつ、木戸さんオリジナルの斬新なカラクリを組み合わせ、世界で1つだけの船筆筒をオーダーメイドで製作します。過去最高傑作だったと言われるものは製作期間1年以上、お値段は450万円だったそうです。しかし取材をしてその製作工程を見ていると、その値段でもお手頃だと思えるから不思議です。



1992年、紫波町に「筆筒工房はこや」を設立しました。船筆筒とは、江戸時代から明治にかけて、日本海を往来していた北前船の船

頭さんが愛用していたもの。当時の船頭さんは今でいうところの「会社の経営者」であり、北前船は「貿易会社」そのもの。取引する上で必要な現金・印鑑・帳簿・通行手形などの貴重品を保管する金庫として使っていたようです。

貴重品を守ることができるとか疑問に思いますが、実物を見ると一目で納得できます。使う木材は檜の一枚板。美しい彫刻が施された鉄板で随所を補強されており、素人目にも堅牢さが伺えます。扉を開けるためには数本の鍵が必要で、開けてもまた鍵のかかった引き出しが顔を出します。

なるほど、確かにこれは金庫として使われていたのも納得だ。と思ったのもつかの間、「船筆筒はここから面白いんです」と得意げに話す木戸さん。見る見るうちに引き出しが分解され隠し扉や箱が出てきます。本当の貴重品を隠すためのカラクリが、小さな筆筒に秘められていました。

この筆筒を作るためには数え切れないほどの部品が必要なのですが、木戸さん夫妻はその全てを一人三脚で手作りしています。釘も全て手作りだというから驚きです。毎日休みなく作り続け、1つの筆筒が完成するのは最低でも半年後。そのため、木戸さんの作る筆筒は3年待ちの状態です。木戸さんは「筆筒作りは無我夢中で打ち込める充実感がある。ストレスを感じないから休みは必要ないね」と楽しそうに話し、今後とも体の動く限り作り続けたいと意気込んでいます。



木戸 良平さん(55)

## よみがえる明治の技法

木戸 章子さん(55)



一棹の筆筒に使われる部材、およそ1000点。使われている鉄釘は500本以上。圧倒的な堅牢さと、水を通さない機密性を兼ね備えた「船筆筒」を、現代に蘇らせた職人が紫波町在住の木戸さん夫婦です。ご主人の木戸良平さんはもと新聞記者。取材を通し

「岩手を経済のチカラで元気にしよう」を合言葉にFP(ファイナンシャル・プランナー)と税理士、会計士などの士業に携わる有志が集まり、2014年に発足した「いわて経済力向上委員会」。その主催により、去る9月21日(水)に

「いきいきシニア健康Day」が開催されました。このイベントは、これから予想される医療費や介護費用の負担増加に向けて、「シニア一人ひとりが支障される側ではなく、地域の担い手となり、いきいきと生活していけるように」というアプローチを図ったものです。

当日は、ものごたりの診療所もりおか所長の松嶋大氏による認知症の基礎知識の講演会をはじめ、脳若トレーニング、相続の健康体操や笑いヨガなど、シニアがより健康で自分らしく暮らしていくためのさまざまな情報が発信・提供され、会場には多くの方が足を運んでいました。

次回は11月16日(水)「ブラザおでっ」を会場に開催されます。大塚富夫さんによる講演や、健康やお金にかかわるあれこれなど、興味深い内容が盛りだくさんの予定です。ぜひ会場へお越しください。

TEL 019(613)2854

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** 担当加藤  
〒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

健康で自分らしく  
いきいきシニア健康デー

「いきいきシニア健康Day」が開催されました。このイベントは、これから予想される医療費や介護費用の負担増加に向けて、「シニア一人ひとりが支障される側ではなく、地域の担い手となり、いきいきと生活していけるように」というアプローチを図ったものです。

当日は、ものごたりの診療所もりおか所長の松嶋大氏による認知症の基礎知識の講演会をはじめ、脳若トレーニング、相続の健康体操や笑いヨガなど、シニアがより健康で自分らしく暮らしていくためのさまざまな情報が発信・提供され、会場には多くの方が足を運んでいました。

次回は11月16日(水)「ブラザおでっ」を会場に開催されます。大塚富夫さんによる講演や、健康やお金にかかわるあれこれなど、興味深い内容が盛りだくさんの予定です。ぜひ会場へお越しください。

TEL 019(613)2854

賃貸物件をお持ちのオーナー様必見!

手数料で当座だけ!

**0円貸貸!!**

費用をかけずに

詳細は中面へ▶

エイブルネットワーク TEL.019-604-3344  
盛岡駅前店・矢巾店 盛岡市盛岡駅前9-12

建物参考価格 **1,150万円** (税抜)

ボーナス払いなし 月々 **32,462円**

※金融機関:岩手銀行 金利1.0%(当初3年固定) 35年払、ボーナス払無(自己資金0円)一例です。詳しくはご相談ください。  
※掲載価格は平成28年6月現在のものです。価格は予告なく改定する場合がございます。  
※1階 70.38㎡(21.28坪) 延べ床面積 70.38㎡(21.28坪)  
※2階 70.38㎡(21.28坪) 施工床面積 74.31㎡(22.48坪)

120-971-070  
120-418-324  
0120-322-147

岩手県持ち家着工 **11年連続No.1** シリウスグループ

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

**SUGAR HOME シュガーホーム**

2LDK 南 玄関対応プラン 21.28坪(70.38㎡)

「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

来店特典あり! 来店フォームからご予約いただけます。

シュガーホーム 検索 <http://sugarhome.jp/>

ママに優しい家事動線で「ながら家事」の達人に





熊谷晴子さん  
(盛岡市大沢川原・熊谷旅館 女将)

奇しくも2016年秋冬はロングコートが流行の兆しですが、良質なものは時を重ねても色あせない魅力があります。流行りにとらわれない本当の大人のおしゃれを楽しんでください。

# ファッションの窓

## 色褪せない風情を纏う形見の大島紬をロングコートに

反物を30cmずつ裁断し、ハンカチーフのようになった一枚一枚を、互い違いになさげ合わせています。縦地と横地の組み合わせによって、日光や照明の加減で、独特な光沢の表情が変化し、新しいファブリック(生地)となっています。

また、背中と袖裾のあたりにコートと同生地で作ったデザインは、大人のおしゃれ心をくすぐります。接ぎ目の明るいグリーン、ステッチもアクセントとなり、シンプルで洗練したベースに華やきを添えています。

シルエットは、たっぷりとした直線が特徴です。さらりと一枚羽織るだけで、こなれ感のある雰囲気。ボタンを留めて同系色のベルトでウエスト部分を絞り、衿を立てればスタイリッシュに決まります。

柔らかいしなやかさも、ある大島紬だからこそ、楽しめる着こなしがあります。肩にゆとりのあるドロップショルダーに加え、袖の幅も広めなので、脱ぎ着が楽にできるのも嬉しいポイント。熊谷さんは和服の上に羽織ることもあそびです。

上質な大島紬の反物を細かく裁断するなんて...、思う方もいるかもしれませんが、熊谷さんは、良い生地なのに勿体ないと思っただけで、無駄な選択をしません。「眠っていた反物がこんな素敵に変わるなんて驚きです」と笑顔。伝統的な逸品が持つ風情が現代で生まれ変わり、秋の冷たい雨の日も、冬の訪れを思わせる木枯らしの日も、父上の思い出とともに熊谷さんを温かく包んでくれるのです。



背中に添えた生地とステッチがアクセントになっています

# モテ爺 いつもと違った自分へ

Before & After  
は、楽な短めソフトモヒカキ」という細田さんへの

今回のモテ爺、細田勝司さんは、この道40年以上のプロカメラマン。仕事ではスーツにネクタイといったスタイルですが、プライベートではカジュアルなものが好きで、ファッションも全て自分で決めていた。奥様からは、「明るい色を着てほしい」と、ピンクの服をよくプレゼントされるというエピソードも教えてくれました。髪形も今までいろいろ試し、最近メチエン!綿素材が好

身長168cm。趣味はゴルフと、お酒を飲むことという、まだまだ現役バリバリのとても気さくな細田さん。  
「普段は撮る側だけど、撮られる側になると大変だね」と照れ笑いの細田さん

「ヘアスタイルも妻に好評。普段あまり着ないような服だから、ちよっと照れるなあ」と笑顔を見せてくれた細田さん。今回は少し冒険したモテ爺に変身してみました。



変身前 変身後

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。

11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
10/23	24	25	26	27	28	29
8,920	5,680	5,680	5,680	5,680	5,680	7,840
30	31	1	2	3	4	5
8,920	3,800	5,680	5,680	8,920	5,680	7,840
6	7	8	9	10	11	12
8,920	5,680	5,680	5,680	5,680	5,680	7,840
13	14	15	16	17	18	19
8,920	5,140	5,140	5,140	5,140	5,140	7,840
20	21	22	23	24	25	26
8,920	3,800	3,800	5,800	3,800	3,800	5,800

※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・経費込み、利用税(700円)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

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

もっと気軽に オーダースーツを  
シングルスーツ(お仕立て上り) ¥29,800~(税別)  
エフワン盛岡店 Tel.019-637-8681  
住所:盛岡市津志田中央3-11-30  
営業:10時~20時 定休:第1・3火曜

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)  
お祝いみち自由!  
2か月に一度のご返済もOK!  
お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト/インキングセンターまでお気軽にどうぞ。  
受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)  
0120-788-506 岩手銀行

# X-TRAIL HYBRID

20X HYBRID "EMERGENCY BRAKE PACKAGE"

アウトドアスポーツという自由を楽しみ尽くす達人のためのハイブリッド。

コックピットには、先進感と上質感を融合 ハイブリッドにも防水シートを採用 ハイブリッドにも大容量ラゲージを実現

日産プリンス岩手  
〒020-0837 盛岡市津志田町1丁目1-20 TEL.019-635-2333 FAX.019-635-0710  
営業時間:9:00~19:00 定休日:毎週水曜日

Photo: 20X HYBRID \*エマージェンシーブレーキパッケージ(4WD); 6速CVTはリアリフトオーバー(3P) (#QAB・スクラッチシールド) (特別塗装色)。NissanConnectナビゲーションシステム+ステアリングスイッチ (オーディオ/ナビ/ラジオ/バックカメラ/クルーズコントロール)+アラウンドビューモニター (MOD (移動物 検知) 機能付) ナンテリジェントパーキングアシスト+BSW (後側方車両検知情報)+ふたつき警報+クルーズコントロール、ルーフレールはメーカーオプション、LEDフォグランプはディーラーオプション。

# 女性は「隠れメタボ」に注意 特定保健指導の専門家に相談を

某日、何気なくテレビを見ていたら、「女性に危険な隠れメタボが目に見えてきました。7月に特定健康診査を受けたら、要経過観察になりました。隠れメタボは、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症)の予備群が増えていること、また、生活習慣病の原因とする死亡が、全体の3分の1にものぼることが挙げられています。」

## 見た目普通でも

「メタボ」と言えば、何となくお腹が突き出た中年の男性をイメージしてしまいがちですが、「隠れメタボ」は、見た目の体型や体重は全く「メタボ」じゃないのに、高血圧、高血糖、脂質異常の3つの内、2つ以上が基準値より高い場合が「隠れメタボ」です。実は、この隠れメタボ、なんと94万人もいると推定されており、特に健康診査はこのメタボリッ

クシンドローム(内臓脂肪症候群)のことです。特定健康診査は、このメタボリッ

基本的な項目	
○質問票(服薬歴、喫煙歴等)	○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
○血圧測定	○理学的検査(身体検査)
○尿検査(尿糖、尿蛋白)	○血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
○血糖検査(空腹時血糖、又はHbA1c)	○肝機能検査(GOT、GTP、γGTP)
詳細な健診の項目	
※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施	
○心電図	○眼底検査
○貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)	

「メタボ」と言えば、何となくお腹が突き出た中年の男性をイメージしてしまいがちですが、「隠れメタボ」は、見た目の体型や体重は全く「メタボ」じゃないのに、高血圧、高血糖、脂質異常の3つの内、2つ以上が基準値より高い場合が「隠れメタボ」です。実は、この隠れメタボ、なんと94万人もいると推定されており、特に健康診査はこのメタボリッ

崩す原因になります。もし「メタボ」が「隠れメタボ」と言われた場合は、特定保健指導を行う専門の管理栄養士・保健師が面談指導を受けてみましょう。

自己流の極端な食事制限は、血圧を上げたり、体重が減りすぎたりで、体調を

管理栄養士 菊池洋子

# TOMATOMA とつが



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

岩手のりんごのブランドといえば「江刺りんご」が有名です。江刺は青森や長野に比べて日照時間が短いため、1本の木に実らせる果実を減らすことにより、十分な栄養を行き渡らせる独特な栽培方法をしています。そのため、普通のりんごに比べて収穫量は1/2~1/3と少なく、希少価値の高い高級品とされています。その中でも最高等級の「特選」は全体の1%しかなく、初セリでは1箱に100万円の値段がつくとか...! 岩手県民なら一度は食べてみたいですね。

## 豆知識



# おやじごはん

【5食目/冷凍焼きそば五目あんかけ】

冷凍麺を利用して簡単にできる、具だくさんの五目あんかけ焼きそばです。

1 冷凍麺をレンジで3分加熱。次に、アルミホイル(油を薄く引いたもの)を敷いたオーブントースターに、先ほど加熱した麺を入れて焦げ目が軽くなるまで3~4分焼く。

2 豚バラ肉は1口大に切り、玉ねぎとしたいけは厚めにスライス、人参は半月の薄切り、ピーマンは乱切りにし、しめじは石づきを成。

3 鍋に水と麵つゆと具を全て入れて火にかける。沸騰して2分経ったらコシウとシヨウガを適量、さらにかき混ぜながら水溶き片栗粉を少しずつ入れ、仕上げにゴマ油を加え、あんを作る。

4 皿に麵を置き、その上から3で出来た「あん」を乗せ、お好みで万能ねぎや白ゴマ、紅シヨウガなどを添えて完成。



材料(1人分)  
冷凍焼きそば(1袋)、しめじ(半株、玉ねぎ1/2個、しいたけ2本)、豚バラ肉(50g)、人参1/4本、ピーマン1個、麵つゆ(70cc)、水(300cc)、片栗粉(大さじ1杯半)、コシウ(少々)、シヨウガ(チューブ入り)を少々、ゴマ油(5cc)、万能ねぎ、白ゴマ、紅シヨウガなどお好みで適量

の味加減はお好みで!取材協力 遊食屋FUJI

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

盛岡市 11/3 (祝・木) 開催  
第2回あさ開新酒まつり

酒蔵あさ開が2016年新米で新酒まつりのために仕込んだ「新酒」の御振る舞いと限定販売します。その他にもアウトレット商品販売、屋台出店、親子で楽しめるゲームコーナーなど

●開催日時/2016年11月3日(祝・木) 10:00~15:00  
●開催場所/大慈寺町 あさ開敷地内  
●お問い合わせ/株式会社あさ開 TEL/019-652-3111(代表) (電話受付平日8:30~17:30)

【仲人歴22年】  
シニアの出逢い 合コン開催!

これからの人生を楽しむパートナーをさがしませんか?  
TEL&FAX 019-652-0811  
アシスト・ユー・イワテ(結婚相談室)  
盛岡市大通り3丁目7の6 お子様・お孫様のご相談も受付中!!

ヨーガの無料体験(3回)しませんか?

ヨーガで運動不足解消! プチ断食も指導します! まずはお気軽にお電話下さい

マツムラ健康館  
盛岡市みたち3丁目18-27  
☎(019)658-8554

NISSAN Innovation that excites

新型日産 セレナハイウェイスター  
ミニバンクラス世界初!  
同一車線自動運転技術「プロパイロット」搭載!

噂の自動運転を徹底説明! セレナに搭載されたプロパイロットって何?

プロパイロットは自動運転の技術を使った「運転支援機能」のことです。例えば走行速度を30~100km/hで設定すると、運転者がペダルを踏まなくてもその速度を保ちます。先行車が設定速度以下で走っている時は、車がアクセルとブレーキを自動調整しながら、一定の車間距離を維持して追従走行してくれまひ。この追従走行は時速30km以下でも継続され、渋滞時には追従しながら停車することも可能です。停車後の再発進は、軽くアクセルを踏むだけで、追従走行が再開されます。

他に注目されるのはハンドルの操作を支援する機能。道路の両側に引かれた白線を、カメラセンサーが認識できる時は、中央付近を走れるようにハンドルの操作支援を行います。歩行者も検知できる。緊急自動ブレーキも充実しており、優れた安全性が得られます。

運転をもっと楽しく、もっと快適に。日産の先進技術の結晶とも言えるのが、この「プロパイロット」なのです。

親指でポンポンするだけ!  
簡単操作でセット完了!

ステアリングの右側にプロパイロットのスイッチを集約。走行速度を設定したら、プロパイロットをオンにするだけ。たった2つのスイッチを操作するだけで自動運転が始まります。走行中でもハンドルを握りながら簡単に操作が可能です。

かつて映画や小説で描かれていた、ワクワクするような近未来車が、すぐそこまで来ています。まずはこの新型セレナを体験してみてください。

盛岡日産モーター本店・北店では、試乗を随時受け付けております。ぜひお気軽にお越しください。

新型セレナの購入をご検討の方へ  
自動運転技術プロパイロットの他、踏み間違い衝突防止アシスト、車線逸脱防止支援システムなどの安全装備は、ドライバーの安全運転を補助するものであり、あらゆる状況での衝突を回避するものではありません。システムの能力には限界があり、天候や路面状況などによっては作動しないことがあります。システムだけに頼った運転はせず、天候や路面状況に合わせた運転、周囲の車両・歩行者の確認、十分な車間距離の確保など、安全運転を心がけてください。先進技術・機能の設定条件は、車種・グレードにより異なります。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

盛岡日産モーター 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  
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



### 不具合の解決の糸口とは？



パソコンの調子が悪い時、どのように解決していますか。実は、修理に出す前に自分で試せる簡単な対処法があります。

覚えておく便利なのが、「再起動」(電源を入れ直す)です。まだ動作可能な状態なら、簡単な不具合はこれで解決する事もあります。

また、電源が入

らない時にはコンセントに差し込み口を確認し、別の差し込み口に差し替えてみる。インターネットにつながらない時にはルーター(NET等の機械)とパソコンの電源を入れ直してみます。パソコンが固まって動かない時には電源ボタンを5秒以上長押しして強制終了する。などもあります。

他にも「動作が遅い」「よく分からないメッセージが出る」など色々な困り事がありますよね。そんな時「用語がわからないから電話しにくかった」「どこに電話すれば良いかわからなかった」など、気軽に相談できる場所があればという声をよく聞きます。

例えば人が病気になる場合、医学用語が分からないから病院に行きにくいとか、電話だけで治してもら

**パソコン相談室②**

【住所】盛岡市高松3丁目4-13  
【電話】019-661-6839 修理 ▶ 019-661-2138  
【営業時間】平日 9:00～19:00  
土曜 9:00～16:00 (第2,4土曜は定休)

### 生活を豊かにする音楽を

太田代政男 さん(71)



子供たちの教育と音楽への功績が称えられ、昨年瑞宝双光章を受賞した太田代政男さん。音楽指揮やオペラ等のソリスト、音楽監督、さらには作曲、編曲、講演講師と幅広い活動に取り組んでいます。

音楽の世界へ携わることになった動機には、実は、ちよびりユニークなエピソードがありました。

「花巻に住んでいた小学生の当時、家の裏に一つ年下の色白の可愛い女の子

が住んでいてね。その子が窓辺で拙いバイオリンを弾いていた。私は35円のおもちゃのハーモニカを親に買ってもらって、女の子がバイオリンを弾きはじめる、とわざとソファ力吹いて、その子の気を惹こうとしていたんだよね」と照れ笑い。

ハーモニカを取っ掛かりに、いつの間にか音感が身に付き、ちよびりとした曲も自在に吹けるようになっていきました。「その頃は、まだ音楽が好きだとは実感し

てなかったけれど、ピアノを触ったときには、頭に浮かんだ音を習ってみたいなのに鍵盤上で弾けていた」と太田代さん。

音楽を改めて意識したのは、中学3年の時。「新任で線が細く頼りない感じの男の先生がいたんですが、ピアノを弾く姿がそれは驚くほどカッコよくて衝撃的でした。そこからピアノにも興味を沸かすよう見まねで弾き始め。運動部の男子仲間を集めてコーラス隊も結成しました。それでもなお「将来、音楽の道へ進むとは考えていなかった」と言いますが、いよいよ本気で音楽の道を志すことになったのは、「音楽の授業がつまらなかつたから」が理由。

「やりたかつたのは専門的教育ではなく、生活を豊かにする身近な存在の音楽でした。そこからは駆り立てられるようにピアノをわずか1年で習得。懸命な努力の末、受験に合格。晴れて音楽の道を歩むことになりました。

現在も合唱指導や教育振興のため奔走し続ける太田代さん。今後は「音の風景作りをしていきたい」とのこと。音の風景というのは音楽に限らず、地域のひとと交す挨拶などもそのひとつ。人と人のつながりというのかな。そういうものを大切にしていきたいですね」と優しい笑顔。

太田代さんの健康の秘訣は「歌うこと」。みんなが楽しめるバリアフリーの音楽の追求は、まだまだ続きます。

### 手仕事で社会とつながりを

工房「夢蘭\*花」代表 江見夏恵さん(60)



盛岡市神明町に繭細工の「工房夢蘭\*花」を構えて、仲間たちと共に作品づくりを取り組んでいるのが、代表の江見夏恵さんです。

もともと服飾デザインやフラワーデザインの仕事に携わっていた江見さんが、繭と出会ったのは20年

前。繭の検定所に見学に行き、そこで繭玉と出会ったことが始まりでした。細い糸ながらもその強さは鉄より強靱。素材の美しさや神秘さにすっかり魅了された江見さんは、さっそく繭細工に取り掛かりました。

2000年8月、「まゆく工房の会」を立ち上げ、工房として始動させたのが2002年4月。子育て真っ最中のお母さんたちに向け、ふれあいの場を提供しようという思いから立

ち上げた工房も、今では社会とつながる「手仕事」の場へと発展。

目指すものや取り組みにも近頃さらに変化が。「私自身、年を重ねるとともに生活のスタイルが変わってき、今は親の介護をしながら工房を運営するという日常になりました。それで、少しずつ目指すものも変わってきました」と江見さん。

今まで取り組んできたそのときどきに楽しんでいるものに積極的に挑戦していきたいと思

「誰かに喜んでもらいたい」の一手手前は自分が楽しむこと。これと決まらずにそのときどきに楽しんでいるものに積極的に挑戦していきたいと思

「誰かに喜んでもらいたい」の一手手前は自分が楽しむこと。これと決まらずにそのときどきに楽しんでいるものに積極的に挑戦していきたいと思



「盛岡ブランド」にも認定。実用性のあるジュエリーも開発中



### 食べて・集って・働ける「イーハトーヴの実現へ」

今年4月より、紫波湧活以後庵食堂の味に触れても協議会の運営を進めてきたしわ元氣村ですが、11月より食堂・調理部門の「後庵」と、障がい者就労支援部門の「元氣村」の二部門制で、引き続き「食」を中心とした集い場を、地元密着で運営していきます。

目指す方向は、人と街に活気を与える「エンパワメント」復活です。さらには楽しく「食べて・集って・働ける」「イーハトーヴの実現」です。

食堂後庵では、ご好評いただいているそば、ラーメン・各種定食に加えて、お店以外でもちよびり懐かし

い後庵食堂の味に触れても協議会の運営を進めてきたしわ元氣村ですが、11月より食堂・調理部門の「後庵」と、障がい者就労支援部門の「元氣村」の二部門制で、引き続き「食」を中心とした集い場を、地元密着で運営していきます。

目指す方向は、人と街に活気を与える「エンパワメント」復活です。さらには楽しく「食べて・集って・働ける」「イーハトーヴの実現」です。

食堂後庵では、ご好評いただいているそば、ラーメン・各種定食に加えて、お店以外でもちよびり懐かし

しわ元氣村 (お食事処 後庵)

住所：紫波郡紫波町上平沢字南馬場 5-14  
TEL：019-673-8282 定休日：不定休  
営業時間：11時～14時(昼) 17時～21時(予約制)

就職が困難な障がい者に就労機会を提供する、障がい者総合支援法に基づく就労継続支援のための施設としても活動し、お弁当の生産活動を通じて、その知識と能力の向上に必要な訓練など、障がい福祉サービスを充実させることを目的として運営を行っています。

心豊かなカーライフをあなたと共に

人生を、祝福する。

NEW PREMIO DEBUT

新しいプレミアムは、5つの新色を含む全8色の新カラーバリエーション。

Photo:1.5F「EXパッケージ」(2WD)。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070)はメーカーオプション<32,400円>。185/65R15タイヤ&15×6Jアルミホイール<64,800円>はメーカーオプション。内装色はフラクセン。SRSサイドエアバッグ&SR Sカーテンシルドエアバッグ<64,800円>はメーカーオプション。■写真は販売店装着オプションのナビゲーション装着状態イメージです。詳しくは販売店におたずねください。■写真は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行状態を示すものではありません。■写真は機能説明のためにボディの一部を切断したカットモデルです。■画面はハミ込み合成です。●価格は全て消費税込みの価格です。●リサイクル料金、保険料、税金(除消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●価格にはオプションの価格は含まれていません。

■プレミアム1.5F「EXパッケージ」2WD  
車両本体価格 2,306,291円

1.5F「EXパッケージ」に  
Toyota Safety Sense C  
衝突回避支援パッケージ標準装備。

地域を守る「こども110番の店」

60th Anniversary 岩手トヨペット

本社/盛岡市上田2丁目19-40 ☎019-651-3211 http://toyota-dealers.jp/12201/



# 新たな一歩踏み出す

クレディ不動産株式会社 大櫻岳人社長(55)

## 岩手の経営者 今月のボス!

大櫻社長は八幡平市の出身。農業を営む両親のもと、三人兄弟の末っ子として育ちました。家に負担をかけたくないと、思いがたかた大櫻社長は、大学四年生の時に一ツ目の大きな転機を迎えました。見事東京の商社から就職の内定を受け、虎ノ門ま

で向かう途中、電車はフツフツのぎゅうぎゅう詰めで、八幡平市の出身。農業を営む両親のもと、三人兄弟の末っ子として育ちました。家に負担をかけたくないと、思いがたかた大櫻社長は、大学四年生の時に一ツ目の大きな転機を迎えました。見事東京の商社から就職の内定を受け、虎ノ門ま

プロフィール  
1960年岩手県八幡平市生まれ。盛岡第三高等学校、岩手大学卒業。地元八幡平市の安比高原に就職し、開発・総務・人事・営業など様々な経験を積む。40歳を過ぎて不動産の道を目指す。盛岡市内で7年間修業を積み、49歳の時に独立という形でクレディ不動産株式会社を設立。趣味の読書は年間最大100冊読み上げるほど。築き上げてきた営業力と人脈で、70歳まで現役の不動産屋を目指す。

「古着や履いていない靴などありませんか?」いま、お近くを回っています。良い言葉や並べながらも金・銀・プラチナなど相場からすると驚くほど安い値段で買い取っているのを見て、訪問してきた業者が来ても自信を持って臨める」と話します。着実に人生のビジョンを持ちながら大櫻社長は50歳を迎える年に独立。土地建物の売買仲介を専門として、人と土地建物を繋いでいきます。「大櫻さんにお世話になって良かった」と言ってもうたえ

## 「買い取り」電話に注意

訪問購入トラブルが続発

「古着や履いていない靴などありませんか?」いま、お近くを回っています。良い言葉や並べながらも金・銀・プラチナなど相場からすると驚くほど安い値段で買い取っているのを見て、訪問してきた業者が来ても自信を持って臨める」と話します。着実に人生のビジョンを持ちながら大櫻社長は50歳を迎える年に独立。土地建物の売買仲介を専門として、人と土地建物を繋いでいきます。「大櫻さんにお世話になって良かった」と言ってもうたえ

## 中国故言の叢智

### 「天網恢恢」

吉見正信



「天網恢恢疎(す)シテ失ハズ」その出典は『老子』の「任為第七十三」である。大意は、(天の網は)広大であるので、一見あらずきるように見えるが、決して網目から外にどんなものも見逃がし漏らしはしない」という意。天道は厳正であり、悪いことをすれば、いつかは必ず報いがあるこの戒めである。

「天網恢恢疎(す)シテ失ハズ」その出典は『老子』の「任為第七十三」である。大意は、(天の網は)広大であるので、一見あらずきるように見えるが、決して網目から外にどんなものも見逃がし漏らしはしない」という意。天道は厳正であり、悪いことをすれば、いつかは必ず報いがあるこの戒めである。

## 盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- ＜地域ケア係＞ 問合せ:TEL019-613-8144
  - 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
    - ①11月8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
    - ②11月15日(火)午後1時30分～3時 盛岡市保健所1階 プレイルーム
    - ③11月16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
    - ④11月22日(火)午後1時30分～3時 高松地区保健センター
  - 介護予防普及啓発講演会
    - 内容:「楽しく」認知症の理解と予防
    - 日時:11月28日(月)午後1時30分～4時
    - 場所:プラザおてって 参加費:無料
    - 定員:盛岡市民 先着150人
    - 申込み:はがきに氏名、年齢、住所、電話番号を記載の上、お申し込み下さい(11月22日必着)
- 申込先:〒020-8530 盛岡市内丸12-2 盛岡市役所 保健福祉部 長寿社会課
  - ＜生きがい推進係＞ 問合せ:TEL019-603-8003
    - 健康づくり! マッサージ指導教室
      - 内容:介護予防の講話で学んだ後、個別にマッサージを受けます。
      - 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) 持ち物:タオル
      - ①11月15日(火)、26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
      - ②11月25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) ☎659-2133
      - ③11月4日(金)、18日(金)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
      - ④11月24日(木)午前10時～12時 都南老人福祉センター(湯沢一) ☎638-1122
      - ⑤11月16日(水)午後1時30分～3時30分 厨川老人福祉センター(前九年寺) ☎647-1982
      - ⑥11月9日(水)午後1時30分～3時30分 玉山総合福祉センター(洗民字泉田) ☎683-2743
    - 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!
      - 日時:11月2日、9日、16日、30日
      - いづれも(水)午前10時～11時30分まで
      - 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) 持ち物:タオル・飲料
      - 会場:愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
    - いきいき健康体操「介護予防ヨガ教室」
      - 内容:ヨガを取り入れた健康体操
      - 日時:11月11日、25日 いずれも(金)午前10時～11時30分まで
      - 会場:仙北地区活動センター(仙北二) ☎635-9356 ※駐車場に限りあり 参加費:無料
      - 対象:概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物:タオル・水などの飲料 その他:動きやすい服装
    - もりおか老人大学講座
      - 日時:11月11日(金)午後2時30分～3時30分
      - 場所:市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)
      - 内容:講演会「こぼれ話」 参加費:無料
      - 講師:IBCアナウンサー 大塚富夫氏

## 各種イベント

- 七田篤則 平成28年 小品展
  - 日時:10月17日(月)～10月31日(月)
  - 場所:喫茶バク盛岡市内丸 TEL019-651-4584
  - 問合せ:七田篤則 TEL019-662-1002
- みちのくあかね会 ホームスパン展
  - 日時:10月27日(木)～11月2日(水)
  - 場所:かわとく番館 内丸店ギャラリー
  - 問合せ:かわとく番館 TEL019-625-2288
- 甘酒スコーンで健康おやつ
  - 内容:安心、安全な材料で、ホットするおやつを作ります
  - 日時:10月29日(土)午後3時～4時
  - 場所:茶房 居郷留(盛岡市山岸1-6-20)
  - 定員:8名 持ち物:エプロン 教材費:500円(材料費)
- 荘村清志&福田進一ギターデュオ リサイタル
  - 内容:日本クラシックギター界トップ2人による、一夜が実現
  - 日時:12月9日(金)午後7時開演(6時半開場)
  - 場所:キャラホール 料金:前売りS席4,000円A席3,000円 m-Friends料金:S席3,600円A席2,700円 ※前売りのみ
  - 問合せ:キャラホール TEL019-637-6611

## 読者プレゼント

- 第29回 素人紅白歌合戦
  - 東日本カラオケ教室主催、第29回素人紅白歌合戦のペア入場券を3名様にプレゼント。
  - 日時:11月23日(水) 勤労感謝の日
  - 開演:12時00分 開演:12時30分
  - 場所:盛岡劇場メインホール
  - 問合せ:TEL019-623-2144
  - 応募締め切り11月10日(木)必着
- ホテルルイズお食事券
  - 例)シリウスよりシニアズ読者様へプレゼントのご提供。
  - ホテルルイズで使えるお食事券2,000円分を5名様にプレゼント(簡単なアンケートへの回答が条件となります。※土地の相談をしたい・売りたい・買いたい方対象アンケート)

## 失敗という人生はない・夫以外

2冊の文庫タイトルからできた川柳です。夫以外

文庫の作者を当てた方に抽選で川柳使用文庫プレゼント、奮って応募ください。

応募方法 「読者プレゼント」郵便はがきにあなただけの郵便番号、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。11月20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。

## 60才以上がお得! さらに同伴者もお得!

# 愛真館シニアプラン

期間/2016年11月1日～11月30日(除外日はカレンダーをご覧ください)

プライベートな時間を重視

お布団をあらかじめたんだ状態でご利用しております。スタッフの入室を控えることでより快適にお過ごしいただけるプランです。また、夕食はお食事処にて椅子テーブル席をご用意しております。

1室大人2名様～5名様まで 同一料金 **7,800円** (税別)

平日1室2名様以上の場合お一人様

盛岡駅(予約制)無料シャトルバス運行中

TEL 019-689-2111

〒020-0055 盛岡市繫字塗沢 40-4

### 11月.宿泊料金表

日	月	火	水	木	金	土
		11/1	2	3	4	5
		10,800円	12,800円	10,800円	×	×
6	7	8	9	10	11	12
8,800円	7,800円	8,800円	7,800円	7,800円	×	×
13	14	15	16	17	18	19
8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	9,800円	11,800円	×
20	21	22	23	24	25	26
8,800円	7,800円	10,800円	8,800円	8,800円	×	×
27	28	29	30			
8,800円	8,800円	8,800円	8,800円			

**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

# Seniors'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



花巻温泉 総料理顧問  
**舛田 三千夫 さん (64)**

全国から人々が訪れる花巻温泉「佳松園」が新たな人物の登場により更なる高みを目指しています。

その人物とは、和食に精通して45年の舛田三千夫さんです。長崎の五島列島に生まれ育った舛田さんが料理と出会ったのは子供の頃。食べたいものは自分なりに作り探求心も深くあつたと当時を振り返ります。高校卒業と同時に上京、日本料理界では知らない人はいないと言われる割烹「おぐら」で5年間厳しい修業を経験。その後金沢、新宿と拠点を移しながら腕を磨き、東京の青山にカウンター割烹「椿」を開店し、18年間和食を提供し続けました。



「美味しい」の一言のために  
**料理で吹かせる新たな風**

「和食は楽しい」と話す舛田さん。目でも楽しめる鮮やかな盛り付けと素材を存分に生かした上品な味付け。舛田さんの手によって自然豊かな岩手の地の素材がどんな化学反応を起こすのか、期待が高まります。

今年になり、今後の新たな展開を考えていた舛田さんは、新天地に奥様が北上市の出身ということもあり岩手で名高い「佳松園」の門を叩きます。それを受けたのが花巻温泉の安藤昭社長でした。岩手はまさに国体の年、一層美味しい料理で全国から来る人々をもてな

したいと考えていた安藤社長。舛田さんと会ったその料理の味に感動を覚え、「顧問として来ていただけませんか」と舛田さんに自らお願い。佳松園を中心に花巻温泉4館の総料理顧問として迎えることになりました。

今回取材のために作ってもらった舛田さんの料理で何よりも驚かされたのは、素材の旨みの豊かさ。というのも、第一に食材への絶対的なこだわりがあるからだそうです。「美味しい料理は良い食材なしでは有り得ない」とそう言い切る思いは強く、品質に納得がいかなければ提供しないと決断を下すほど。舛田さんを安藤社長は「常に美味しいものを食べてもらおうという、一番の心意気をわかっている方」と話します。農家に足を運び食材の作り手と心を通わせることもその一つです。「周りに良いものがあるから、それをなんとか生かして美味しく健康的な料理にしたい。これからの意気込みです。『美味しい』という一言のために甘んじることなく探求する舛田さんの姿。花巻温泉に吹く、新たな改革の風となります。

盛岡市向中野にお住いの高橋功さん(73)は、大のオートバイ好き。天気の良い日になると、「今日どこを走ろうか」とそわそわ。車庫にはピカピカに磨き上げられた大が格納されています。

乗りに始めたのは高校二年生のとき。通学の利用に加えて、花の栽培をしていた家業の手伝いとして配達に使用するという口実で初のバイクを入手。「買ってもらったのは125ccの原付」種。その後就職して、もっと大きいバイクが欲しくて自動二輪の免許を取得し、自分で300ccのバイクを月賦で購入しました」と高橋さん。21歳ではじめて北海道を走って以来、果てしなく続く道を走る爽快感に魅せられ、毎月小遣いを貯めては幾度となく北海道へ出向きまし

**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

**風を切る爽快感**  
バイク楽しむ73歳

盛岡市向中野にお住いの高橋功さん(73)は、大のオートバイ好き。天気の良い日になると、「今日どこを走ろうか」とそわそわ。車庫にはピカピカに磨き上げられた大が格納されています。

乗りに始めたのは高校二年生のとき。通学の利用に加えて、花の栽培をしていた家業の手伝いとして配達に使用するという口実で初のバイクを入手。「買ってもらったのは125ccの原付」種。その後就職して、もっと大きいバイクが欲しくて自動二輪の免許を取得し、自分で300ccのバイクを月賦で購入しました」と高橋さん。21歳ではじめて北海道を走って以来、果てしなく続く道を走る爽快感に魅せられ、毎月小遣いを貯めては幾度となく北海道へ出向きまし

**20代~60代の出会い率100%! 岩手県内の必ず会える婚活**

お見合い8組中、2組が交際へ発展

年取や学歴で相手を判断するのではなく、価値観や本人の魅力で婚活を勝負したい方は、当社が全面的にサポートします!

婚活相談所 縁結びえんじ合同会社

TEL.0197-72-8100

受け付け時間▶11:00~19:00 定休日▶木曜

本社 北上市村崎野22-38-3 1F

支部 盛岡・花巻・奥州・遠野・大船渡・陸前高田

親御様からのお問い合わせもOKです

**8名様 花巻温泉宴会プラン 今年はお鍋!!**

2016/11/11(金) ▶ 2017/4/14(金)

※12/25~27は休前日料金となります ※12/28~1/2を除く

大いにあいで 無礼講!

食べて満腹!! 飲んで納得!! 明日に乾杯!!

写真イメージです

**宴会王**

忘・新年会、歓送迎会に!

※別途入湯税150円(大人)が掛かります。

平日 お1人様1泊2食 **9,000円** (税別)

金曜・土曜・休前日 お1人様1泊2食 **11,000円** (税別)

※飲み放題はプラス2,500円(税別)で承ります

特典満載

- ★飲み放題最大3時間(21:00まで)
- ★宴会時のカラオケ無料!!(16名様以上)
- ★1/3~4/14の金曜日平日料金!!
- ★1/3~4/14の土曜日500円引き!!
- ★二次会2,500円(税別・2時間)
- ★売店商品10%割引券付

王様の逸品

- 鮑ズニキ 1,080円
- 吉次塩焼き 1,080円
- アップルパイ 350円

おしながき

- [食前酒]花巻温泉オリジナルワイン(花つぼみ)
- [先付]鳥賊三升漬
- [小鉢]紅白なます イクラ天盛り
- [造り]刺身三盛
- [煮物]鱈田揚げと冬瓜の海老船掛け
- [台の物]フグ鍋
- [肉物]花巻産白金豚陶板焼き
- [焼物]銀ヒラシの朴葉焼き
- [食卓]寿司三貫
- [香の物]二点盛り
- [留物]温蕎麦
- [氷菓子]フルーツデザート

※時季により料理内容が変更になる場合がございます。

花巻温泉 TEL 0198-37-2111

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

T-POINTが貯まります。 花巻温泉 検索