

2017.3月号 無料配布

【月刊162号】次号/3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
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田隆

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

介護施設の皆さまへ 詳しくは4Pへ

介護の職場環境改善事例発表会

~中小企業の介護施設に知って欲しい改善のポイント~

3月21日 アイーナ5階501
盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号



ちゃんこの「横綱」食育で岩手を元気に！

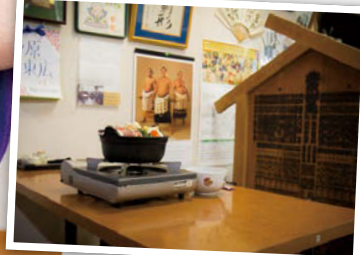
「ちゃんこ太五郎」店主
菅原晴広さん(56)

国内最大規模のちゃんこ料理の祭典「2016 CHANKO-1グランプリ」(日本元氣シニア総研、日本ちゃんこ協会共催)が、昨年12月17日・18日の2日間、東京・池袋西口公園で開催され、岩手から出場した「ちゃんこ太五郎」の岩手まるごとちゃんこが初代横綱として頂点に立ちました。

太五郎を営むのは、元力士(三段目鷲登)で店主の菅原晴広さん。神奈川県平塚市出身。15歳で高砂部屋一門の大山部屋に入門し、三段目鷲登(わしのぼり)として修行を積むも、予想以上の稽古の厳しさに2年半であえなく断念。その後、他人より3年遅れて高校に通いながら、ちゃんこ料理店に住み込みバイトし

相撲で成しえなかった横綱の称号を手に
修行を積んでいたという菅原さん。実家がある奥州市に「太五郎」1号店を開いてから、早30年以上が経ちました。「店名の太五郎は、お世話になった高砂部屋の高見山親方から「太五郎」の名をもらい付けたもの。開店のときに親方から「相撲では横綱になれなかったが、お前はちゃんこで横綱になれ」と言われ、苦節30年。その約束をCHANKO-1グランプリで、ようやく果たせましたよ」と安堵の表情を見せる菅原さんです。

「次いつ来てくれる?その時まで元気でいるからね」の声を原動力に、ちゃんこの中身は、「みんなに元気になってもらいたい」という菅原さんの思いがてんこ盛りです。「ちゃんこ」の意味は、ちゃんこ親方、こい弟子。「親方と弟子が一緒に食べ会話するの稽古はまだ続きます。



ちゃんこを味わうだけでなく、相撲好きの拠り所にも



岩手まるごとちゃんこ

横綱を獲得した「岩手まるごとちゃんこ」白みそ仕立てに、春一番の香りのいい重茂のワカメ、平石産の南部かしわのつくね、ネパノコシで練ったひつつみ、地元のおいしい食材と岩手への愛情が詰まっています。

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 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

大森ふじおのシニアナビ

たまには、アニメ映画でも

最近のアニメ映画は、アニメも増え、徐々に話題作も誕生しています。話題作はシニアにも関心が高く、盛岡市内の映画館では、若者の間にシニアの姿も。特に「君の名は。」では目立ちます。男女2人の高校生と体が入れ替わってしまう奇想天外な内容ですが、超リアルな画面と時空を超えた運命的出逢いのストーリーが評判を呼んでいるようです。

盛岡市大通で洋品店を営む揚手礼子さん(69)は、映画鑑賞歴50年の大の映画ファン。「アニメ映画は、初めて。話題の映画なので見ました。入れ替わりのシーンで戸惑ったりしましたが、不思議なストーリーに魅了され、見入ってしまった。主題歌を歌う「RADWIMPS」の音楽と歌詞も最高。眠っていた脳細胞が起きたよう

「次いつ来てくれる?その時まで元気でいるからね」の声を原動力に、ちゃんこの中身は、「みんなに元気になってもらいたい」という菅原さんの思いがてんこ盛りです。「ちゃんこ」の意味は、ちゃんこ親方、こい弟子。「親方と弟子が一緒に食べ会話するの稽古はまだ続きます。

3月中旬には「3月のライオン」が全国上映。盛岡ロケもあり、市民がエキストラで出演しています。

盛岡生活文化研究室大森ふじお

アニメ映画を楽しむ揚手礼子さん

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

試そう!

補聴器

少し聞こえにくさを感じている方、補聴器にはどんな種類があるのか? 補聴器をつけるとどう聞こえるのか? まずは知るところから始めてみませんか? メガネの松田では、最新の補聴器をいつでもお試しいただけます。お友達やご家族と一緒に試してみませんか?

ワイデックスの補聴器を見て、触れて、音を聞いてみましょう!

青山店 TEL.019-647-7660
高松店 TEL.019-665-1222
都南店 TEL.019-614-0678

メガネの松田

12年連続岩手県持ち家着工数No.1

住まいづくりでお客様に幸せを

「アイフルホーム」シユガーホームをはじめ、様々な事業展開を行っている「シリウスグループ」。この度、シリウスは岩手県において12年連続持ち家着工数No.1を達成しました。今回は、その確かな評価を獲得している理由について、佐藤幸夫社長に伺いました。

Q 12年連続でNo.1を獲得できた理由

「弊社の理念は、シリウスにかかわるすべての人々を幸せにする」ということ。社是には『星の数ほどある住宅会社の中から選んでくれたことに感謝し、絶対にお客



株式会社シリウス代表取締役 佐藤幸夫さん(68)

「お客様の声」が「シリウス」の強み。お客様の信頼を得られる最大の強みでもあります。地域の皆さまの支持を受け、よりよい住環境を実現していくのは、一人ひとりの社員の仕事です。弊社では、社員一人ひとりが何かにNo.1になるという目標を持ち仕事をしています。シリウスを牽引してきた佐藤社長の原動力とは、私は41歳の時、肺梗塞で

- 2016年 岩手県持ち家着工数No.1
2015年 岩手県持ち家着工数No.1
2014年 岩手県持ち家着工数No.1
2013年 岩手県持ち家着工数No.1
2012年 岩手県持ち家着工数No.1
2011年 岩手県持ち家着工数No.1
2010年 岩手県持ち家着工数No.1
2009年 岩手県持ち家着工数No.1
2008年 岩手県持ち家着工数No.1
2007年 岩手県持ち家着工数No.1
2006年 岩手県持ち家着工数No.1
2005年 岩手県持ち家着工数No.1

「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ます。多くの方から段階評価のオール5をいただいています。スタッフが一生懸命、対応が気に入った」といったコメントをいただく、本当に嬉しいです。弊社で家を建てたお客様からの紹介件数が増えているのも、私たちに對する究極の評価としてとても光栄です。」

「料理に、カービングされた野菜や果物が添えてあったら、もっとおいしく、もっと楽しく食べられるのでは」と話すのは、居酒屋「遊食屋FUJI」副代表として、主人と共に店を営みつつ、岩手県初のタイカービング講師として活躍している藤原ゆかりさんです。教室開講へと背中を押ししたのは、マスター(ご主人)の「仕事は楽しんでなんぼ」の一言だったそうです。「慣れない居酒屋の仕事に、日々追究しています。」

Advertisement for Nissan Prince Rock. Features: 広さ・快適装備・安全装備. Text: 誕生。新型セレナ ハイウェイスター. Includes images of the car and its interior features.

Advertisement for Wisteria You featuring a vegetable carving artist. Title: タイカービングで日常に彩りを. Artist: 藤原ゆかりさん (47). Includes a photo of the artist and examples of her work.



北島 愛子さん

裾や身頃の裾に入ったブルーのステッチが、グレーのウール生地に爽やかなアクセントを添えています。

ファッションの窓

七難隠す!? 春のロングジレ

陽の光に少しづつ春を感じる頃、ファッションにも軽やかさが欲しくなりますね。この時期に重宝するのが「ロングジレ」(シレィベ、スト・チョッキ)。今回は保温性もあるダブルフェイスイス(リバーシブル加工の生地)で仕立てた一枚をご紹介します。

シルエツトは緩やかに裾が広がっているAライン。サイドに約30cmのスリットが入っているのが、前下がりの裾先が歩くたび上品に揺れます。仕草一つで表情が変わる楽しさがあります。しっかりと存在感のあるテラーカラーは襟の後ろを立てて立体的に。マニッシュ(男性的な着こなし)でより女性らしさが引き立ちます。

ポイントは肩先を3cmほど内側に入れておくこと。ジレの肩先を元々の肩幅よりも狭くすることで、すっきりとスタイル良く見えるだけでなく、動きやすさも加わります。

インナーは気候の変化に応じて、どんなものを選んでもOK。印象的な柄のハイネック、シンプルなクルーネックシャツにアクセサリー、いよいよ春本番には七分袖のポーターシャツなど着こなしは自由自在です。

コーディネートの一つとして気軽に羽織ることが出来るロングジレ。背中から腰にかけてとても暖かた気になる下腹・腰回り。お尻から太ももにかけてのラインもしっかりカバーすることが出来ます。ロングジレは軽やかな春を演出する「救世主」とも言えるかも知れませんね。

2年間にわたり「そよ風のようにおしゃれの情報を」と、お届けしてきた「ファッションの窓」が、今月が最終回です。大人のおしゃれの秘訣は「下質」「本物」が基本ですが、一番は自分が心地いと感じること。身につけて背筋が伸びる、笑顔になれるファッションで、素敵な春をお迎えください。オートクチュールふねえとる オナー 藤原孝子

大人のミリタリースタイル

ワイルドな男らしさをアピールしつつ 大人の落ち着いた雰囲気も覗かせる

【取材協力】ヘアスタイリング 美容ファースト着町店(モテGコース) 担当美容師 館下大地 ファッションアドバイザー ミリタリー&アウトドアショップ @tGEAR 菅野健



今回の提案は、髪型はそのままに、ラフに手櫛だけでセットする「おしゃれな七三分け」。シルバーのカラーワックスでふわっとボリュームをつけて仕上げました。スーツにも合うので仕事時にもおすすめのスタイルングです。

軍用ジャケットは機能的でも丈夫。防寒性能も高いので、この季節にはぴったりです。



100年近い歴史を持つ長寿企業。若手農蚕の松田裕さん。「服装も髪型もいつも同じ感じ」という松田さんを、モテ爺に変身させます。

まずは理容ファースト着町店のモテGコースで、髪型からカットよくしていきます。



セットの仕方ひとつで、カット後にもかわらず毛量が増えたように見えます

服装は、盛岡市高松のミリタリー&アウトドアショップ「@tGEAR」で、軍用ジャケットをファッションに活かす方法を提案。

荒々しい印象を与える軍用ジャケットは、インナーを上品に揃えると、程よく丁度良いファッションになります。インナーはあえて松田さんの私服をそのまま活かしました。

軍用ジャケットは機能的でも丈夫。防寒性能も高いので、この季節にはぴったりです。



岩手農蚕株式会社 常務取締役 松田 裕さん

「スタイリストのイメージは大切にしたいと思っています。他人の意見を取り入れることで、新しい自分を発見できるね。」と、満足そうな松田さん

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

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!!

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

一緒にフラを踊りましょう!

春の入会キャンペーン開催中4/30まで

無料体験受付中 入会金50%off

月会費(月3回)4,000円~

Relax & Refresh HULA Hale Lehua

活動場所 盛岡市内丸6-12 TEL.080-1663-2928

「いわぎん」フリーローン

ご利用は旅行や結婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごに。お使いみち自由!

2か月に一度のご返済もOK!

お問い合わせは「いわぎん」ダイレクトリンク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

100%電気で走る新世代のクルマ e-POWER

盛岡日産モーター 営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日 ☎0120-119623

電気自動車だからできる未体験の静寂性能。ガソリンで発電するからこそ可能なロングドライブ。新しい発想で生まれた未来のクルマです。

走り求める人の「NISMO」 高級感溢れる「モードプレミア」 低価格で低燃費「メダリスト」

走りも快適も追求! 未体験の静寂性能!

走り求める人の「NISMO」 アクセルを踏み込んだ瞬間、感じる力強さ。颯爽と流れる景色。胸をすくような加速性能は、今までにない感動を呼び起こす。

高級感溢れる「モードプレミア」 個性とセンスがきらめく優美なエクステリア。洗練された感性に響くハイセンスコンパクト、ここに誕生。

低価格で低燃費「メダリスト」 モータードライブならではの静かな走行音に加え、ボディの入念な遮音対策と相まって、「2ランク上の快適性」を実現。

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



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画! おやじごはん

【9食目/りんご炒飯】

美味い盛岡りんごを使ったヘルシーな炒飯です。2個作る(飾り切りしなくてもOK)。



①りんごの半量で飾り切りを2個作る(飾り切りしなくてもOK)。
②残り半分のりんごで、ベーコン、ねぎ、しいたけ、しめじを全て粗みじん切りにし、ポウルに入れて、ごはんを加えて混ぜる。その

③卵を皿に割り入れて溶きほぐし、そこにサラダ油(5cc)を入れ混ぜ合わせる。
④②のポウルに加熱した③を入れ混ぜ合わせる。
⑤器に④を入れ、ラップをして2分半、3分加熱して完成。

炒めない!りんご炒飯

一昨年6月に「料理教室の先生が辞めることになったので、後任についてほしい」と西武公民館から依頼された松木さんは、これを快諾。教室の名前を「クッキング ピーマンの会」と改名し、再スタートしました。

男性参加者の一人は「子どもころから『男は厨房に入るな』と育てられたから、定年を迎えるまで料理はしたことがなかった。でも家事を手伝うことが出来れば、夫婦仲も上手くいく」と思っています。まだ卵を綺麗に巻くこともできないけれど、困った時は周りに塩、和風だし、こしょう、しょうゆを加えてさらに混ぜ合わせる。

その名も「クッキング ピーマンの会」

西武公民館で月1回開催



松木迪子さん(前列右から2番目)と生徒のみなさん

た。教室には男女16人が在籍し、毎回賑わいを見せています。男性参加者の一人は「子どもころから『男は厨房に入るな』と育てられたから、定年を迎えるまで料理はしたことがなかった。でも家事を手伝うことが出来れば、夫婦仲も上手くいく」と思っています。まだ卵を綺麗に巻くこともできないけれど、困った時は周りに塩、和風だし、こしょう、しょうゆを加えてさらに混ぜ合わせる。

コレステロールは体内で重要な働き

お歳暮のおすそわけに、「コレステロール」と書いてある植物油を頂きまして。この表記は数年前からあったようですが、これまで全く手に取ったことが無かったため、「この表記は何?」と思いました。「コレステロール」の表記について、なぜ私が疑問を持ったかというところ、コレステロールは、そもそも動物の細胞に含まれる成分であるため、植物油にはほとんど含まれておりません。つまり、「コレステロール」とわざわざ書いてないことも、植物油ならコレステロールはゼロなのです。

ごはん(200g)、卵(1個)、ねぎ(5cm程度)、しめじ(30g)、しいたけ(1個)、盛岡りんご(1/2)、ベーコン(30g)、サラダ油(5cc)、こしょう(少々)、塩少々、和風だしの素少々、しょうゆ(少々)



管理栄養士 菊池洋子

このようにコレステロールは、体内で重要な働きをしています。血中コレステロールは、体内で重要な働きを担っています。血中コレステロールは、体内で重要な働きを担っています。

60歳からの生活をサポートする。もりしんシニアライフローン。詳しくは、「ローンプラザもりしん」0120-160-656(土曜日営業)

介護施設の皆さまへ 介護の職場環境改善事例発表会。就業規則、労働時間、スキルアップ支援、雇用環境改善の事例教えます。

いわてシニアネット 3月の西部公民館パソコン教室。受講料無料。TEL:019-623-0707

パソコン・OA機器廃棄。不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。

株式会社 リードコナン。TEL:019-656-3600。http://www.leadkonan.co.jp/

いわてシニアネット 3月の西部公民館パソコン教室。受講料無料。TEL:019-623-0707

TOMATOMA とつが。豆知識: 炒めても、蒸しても、焼いても、もちろん生でも美味しい万能な春キャベツ。

風月堂・フェールプレジール全店 苺2日間限定フェア開催。2017年3月11日(土)・12日(日)開催。お問い合わせ: 019-651-8011

動物のおれこれについて山手先生がご紹介

ペットが迷子になったり盗難にあった時、身元が確認できるのがマイクロチップです。直径2mm、長さ1cmのごく小さいもので、その中に世界でただひとつのID番号が記録されています。通常ペットの首の後ろの皮下に埋め込みます。

保健所にはマイクロチップリーダー（読み取り器）が完備されているので、もし保健所に保護されても、真っ先に飼い主に連絡が入ります。東日本大震災の際は、これで多くの動物が助かりました。

マイクロチップの装着は簡単で、専用の注射器を使い、首の後ろの皮下に埋め込み、データ読み取り確認

をしたら終了。注射と同程度の刺激といわれています。その後、登録料1000円を振り込み、マイクロチップ動物ID登録申込書の中に世界でただひとつのID番号が記録されています。約3週間後飼い主さんのもとへ、登録完了通知書が送られてきます。登録した情報は、約20年間保存されることになっています。費用は病院によって異なりますが、診察料、埋め込み処置、登録料を合わせて5000円くらいです。

大切なペットの方が一に備えて、マイクロチップの装着を検討してみてください。1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・美容室・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

盛岡市西松岡4丁目20-2
019-661-0500

医療 男性の更年期障害

更年期障害は女性特有の病気と思われがちですが、中高年男性の約1000万人の人が直面していると言われています。女性と同様に、男性も成熟期と老年期の間に更年期が存在し、ひとつの生理的現象とも言えます。特に、男性の更年期症状は「OH症候群」と言われ、40~60歳に現れます。

男性の更年期は、男性ホルモンである「テストステロン」の変化と「社会的生活上のストレス」が関係していると考えられます。テストステロンの値は20代をピークに徐々に低下してきます。一般的には、このテストステロンの減少は

性欲減退が原因だと単純に結びつけられていますが、性的な部分だけでなく、精神的な部分も多大な影響を及ぼしています。

この状態に職場でのストレスなどが加わると、中枢神経系に対し「ホルモンの不足やストレス物質による変調」が加わり、更年期障害を発生させることになると考えられています。

男性の更年期障害の症状としては、次のようなものがあります。

- ①ときどき、孤独感に襲われることがある。
- ②肉体的な運動が面倒に感じるようになった。
- ③お酒を飲まないとい眠れない。

岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

岩手医科大学

今回はジェネリック医薬品と、国の医療費の関連性についてお話しします。ジェネリック医薬品が、近年特に注目されるようになった理由は、国の医療費削減の為に、ジェネリック医薬品を希望する方が増え、国の医療費負担はとも大きなもの

ジェネリック医薬品は患者が選択できるとなってきました。医療費削減のために様々な取り組みがありますが、最も大きく削減できる可能性があるのがジェネリック医薬品の普及です。ジェネリック医薬品は、ものによっては新薬の半額以下になるものもあり、普及することは患者さんにとっても国にとっても

医療費削減に貢献

ジェネリック医薬品は患者が選択できるとなってきました。医療費削減のために様々な取り組みがありますが、最も大きく削減できる可能性があるのがジェネリック医薬品の普及です。ジェネリック医薬品は、ものによっては新薬の半額以下になるものもあり、普及することは患者さんにとっても国にとっても

エッ!それ本当に歯の話? ⑥ 画期的治療「O-リングテスト」

今回は不正咬合改善の画期的治療「O-リングテスト」をご紹介します。

これは患者さんご自身で、親指と中指、あるいは人差し指で「O」の形を作ります。これを不正咬合の改善に効果的とされています。

不正咬合を改善させることで、歯の健康を維持し、歯の寿命を延ばすことができます。

断者(先生)も両手の指で輪を作ってその指を開くように引っ張り、患者さんのOリングが開くかどうかで診断する方法です。この

不正咬合を改善させることで、歯の健康を維持し、歯の寿命を延ばすことができます。

エキナカクスリ屋さん Pharma+Labo

盛岡駅前フェザン南館1F(さわや書店前)

019-601-6256 / FAX 019-601-5337

住所 盛岡市盛岡駅前通1-44フェザン南館1F(zoff隣・さわや書店向かい) 定休日 無し

営業時間 9:00~21:00(処方せん受付:月~金曜9:00~19:30、土曜~17:00、日祝休)

うしぶくろ歯科医院

健康サロンも~も~

019-647-8668

019-601-5668

【住所】盛岡市中堤町13-43(国立盛岡病院近く)

【時間】9:00~12:30/14:00~18:00

【休診日】毎週水、日・祝祭日 駐車場10台可

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

介護職員初任者研修 3月開講速習クラス限定!

超 値引き 開講!

通常118,800円のところ **68,000円** (税込)

値引対象 盛岡南教室 (不定期)

受講期間 3/23(木)~4/25(火) 全16回

無料説明会実施中!

会場 盛岡マリオス教室5F

日時 3/2(水)10:00~11:30

3/15(水)14:00~15:30

お気軽にお電話下さい 予約制

ニチイ 盛岡校 0120-780-914

盛岡市盛岡駅前通2-9-1マリオス12F 平日9:00~17:15【担当】倉田・立柳

まなびネット 検索 www.e-nichii.net

補聴器は 安心の専門店

おかけさまで創業50周年

補聴器は医療機器です。耳鼻科で受診されて紹介状をお持ちください。

認定補聴器専門店とは...補聴器の適正供給を目的として制度化されました。「人的資格・検査機器・専門技術」等が整備され、厚生労働省の指定法人、財団法人テクノエイド協会の監査に合格した店舗です。

岩手リオンならではの納得のシステム お持ち帰り評価「最大60日」

音がつたえる いのちの輝き

岩手リオン 補聴器センター

盛岡本店 019-654-5313 盛岡市盛岡駅前通8-14

花巻店 0198-22-3244 / 北上店 0197-65-2933

水沢店 0197-23-4133 / 一関店 0191-26-3272

宮古店 0193-63-5133 / 大船渡店 0192-21-1252

県内7店舗のネットワーク 岩手リオン 検索

そのお悩み... 介護用品で解決できます。

●相談して見ませんか? エイジフリーショップは、ずっとわが家で、ずっと笑顔で暮らすために、介護のお手伝いをいたします。

●相談して見ませんか? エイジフリーショップは、ずっとわが家で、ずっと笑顔で暮らすために、介護のお手伝いをいたします。

今購入を検討の方必見!

介護保険では、介護用品の購入費の **9割** 又は **8割** が支給されます。

2016年度3月末まで! 毎年度最高 **10万円**

介護保険の要支援、要介護認定を受けている方が対象になります。

*1平成28年3月31日までの購入分が平成27年度分として適用されます。

*2特定の福祉用具の購入に対して、毎年度最高10万円まで支給の対象となります。

地方自治体によっては介護保険の適用基準が異なります。当店までお問い合わせください。

お問い合わせやご相談は電話で 019-675-1531

専門スタッフが対応させていただきます。〒020-0403 盛岡市乙部28 地割25-2

壊れたおもちゃを修理

もりおかおもちゃ病院



「どんなおもちゃでも直ったらめっけもん！」

盛岡市若園町の盛岡市総合福祉センターを会場に、毎月第2土曜日10時～15時に開院している「もりおかおもちゃ病院」は、おもちゃの無料修理を通じて、壊れても捨てずに済ませたいという人々のために活動しています。もりおかおもちゃ病院で修理にあたり、4人です。

前職は船用機器関係に就いていたという副代表の大湯正義さんは、「一定年間の時間を何か有意義に」と呼び掛けています。

いくつものことを学んで「もういっしょ」と活動しているボランティア団体です。「日本おもちゃ病院協会」には、約1400人のおもちゃドクターたちが会員登録し、全国各地のおもちゃ病院で活動していますが、もりおかおもちゃ病院で修理にあたり、4人です。

「直ったときの『ありがとう』という声と、子どもの笑顔を見られることが一番の楽しみ」なのだとか。「くたばるまで続けていければいいなあ」と思っていますけれどね」と話すのは、代表の小森嘉行さん。「壊れて動かなくなったおもちゃがあれば、ぜひ持参してください」と呼び掛けています。



おもちゃドクターの面々(前列左から)田中英司さん(76)、大湯正義さん(75)、(後列左から)南館泰徳さん(70)、小森嘉行さん(80)

明治9年創業の老舗魚店として、地元との絆を築いてきた「田清」鮮魚店「田清」回転船「清次郎」をはじめとする田清グループのトップとして経営を切り盛りしているのが、5代目の田村清記社長です。

商売一筋で朝早くから一日中仕事に動む親の姿に、「魚屋は一番やりたくなかった仕事」と話す田村社長ですが、「勉強はできるほどではなかったから、魚屋になるしかなく」と苦笑い。大学卒業後は築地市場と卸店で修業を積み、現場で魚を見る目を肥やしてきました。帰郷してホテルや飲食店への業務卸を担当する一方で、

めざしたのは新たな事業展開。「全国の魚屋をリサーチしてみると、魚屋の一角に縮こまっていたのを、魚屋が居酒屋を営んだり、魚屋がさまざまな展開を見せているのを知りました。結果、辿り着いたのがグルメ系回転船の出店でした。」

社長就任から10年。回転船カフェ、イタリア料理店、とんかつ屋・事業拡大がどんどん進むにつれ、「辛いのは今」と田村社長。「気付けば、従業員がたくさん店舗もたくさん。会社の規模がどんどん大きくなってきているので、これからは、従業員満足度をどう高めていくかが課題と思っています。従業員満足度なくして顧客満足度の向上はありえないので」と社長。

岩手の経営者 今月のボス!

従業員の満足度UPへ

株式会社田清代表取締役社長 田村清記さん(55)



昭和37年生まれ。立川高等学校卒業。盛岡北高等学校卒業。大学卒業後、東京築地市場と卸店での修行を経て帰郷。趣味はバンド演奏(ギターと歌)。

おもちゃ病院の利用について

- 引受可能な種類／ラジコン、プラレール、電池式のおもちゃ、動くぬいぐるみなど(説明書や外箱があればなお可)
- 修理費用／無料(ただし、部品や材料代など費用がかかる場合は有料)
- 利用方法／来院して診察申込書に記入。診察券や診察記録、預かりが必要なものは預かり票が発行されます。
- 問い合わせ 070(5066)0067

※おもちゃ病院では、おもちゃを修理していただく「おもちゃ好き」子ども好き「修理好き」な「おもちゃドクター」(ボランティア)を現在募集中!

お世話になったあの方へ... 春のお花を贈りませんか?

寄せ鉢・花束 アレンジメント ご予約承り中

緑の風 3月のオススメ 『寄せ鉢』

好きなお花を組み合わせ お作りします

旬花 緑の風

住所 / 盛岡市中ノ橋通1-6-8 Nanak1階
時間 / 10時～20時 定休日 / Nanak準拠
☎019(652)8710
配達も承っております。ご相談ください。

76歳で介護施設を経営

やまぼうし桜台 代表理事の藤嶋さん



藤嶋昌郎さん(76)

平成23年より盛岡市桜台にオーブンした地域密着型の介護施設「やまぼうし桜台」。

その代表理事を務める藤嶋昌郎さんは今年で76歳。なんと70歳を超えてから法人設立にチャレンジしたというから驚きです。



盛岡市松園にある落ち着いた雰囲気のカフェ

設立のきっかけは、地元で介護施設立ち上げを知人が依頼してきたから。だそう。藤嶋さんは冗談半分ですが、「日本財団からの融資に選ばれたらいいよ」と答えたそうですが、その後本当に当選。過去の経験を活かして、介護の世界に飛び込みました。「もし当たっていなかつたら起業していいなかつたらうね」と、当時を振り返ります。

「農園で野菜を育てたり、

花巻出身の藤嶋さんは、大学進学で一旦地元を離れたものの、その後は岩手に戻り、盛岡信用金庫に38年間在籍。定年退職後は厚生労働省の外郭団体「21世紀職業財団」で5年間勤務。その後、花巻で高齢者福祉施設と障がい者の授産施設を運営していた「銀河の里」からの要請で、3年間働いたそうです。

この3年で介護のノウハウを勉強することができたことも、起業に大きく貢献できた要因だと藤嶋さんは語ります。

藤嶋さんの目標は、高齢者と障がい者をつなぐ「人生を楽しいものにする」施設を作ること。良いもの、良い場所を提供したいと様々なことに取り組んでいます。

76歳になっても精神的に活動する藤嶋さんは、同年代の人にも「エンドレスの社会」に挑戦してほしいと話します。「この年齢でもできることは沢山ある。融資してくれるところもあるから、今は起業のしやすい時代になった。特徴的・個性的なことを一点集中してやれば、結果はついてきますよ。」

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

美容花那グループでは **¥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。*表示価格は税抜きです

ブルーテーフ 〒020-0866 盛岡市本宮 5-13-10 TEL 0120-878098

デフィ菜園 〒020-0024 盛岡市菜園 2-3-1-2F TEL 0120-500032

デフィ都南 〒020-0839 盛岡市津志田南 3-15-38 TEL 0120-087884

デフィ開運橋 〒020-0026 盛岡市開運橋通 3-35 TEL 0120-604870

デフィ青山 〒020-0121 盛岡市月ヶ丘 1-5-7 TEL 0120-450870

デフィオン盛岡 〒020-0148 盛岡市前湯 4-7-1-1F TEL 0120-804106

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 / 2017年3月1日～3月31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快適にお過ごしいただけるプランです。また、ご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

盛岡駅発(予約制)無料シャトルバス運行中 盛岡駅西口2階バスターミナル28番発 (営業時間) 10:15/14:45/18:00(約25分)

TEL **019-689-2111** 〒020-0055 盛岡市繁字塗 40-4

愛真館 検索

3月《宿泊料金表》

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	8,800円	9,800円	12,800円
12	13	14	15	16	17	18
8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	8,800円	9,800円	12,800円
19	20	21	22	23	24	25
12,800円	9,800円	8,800円	8,800円	8,800円	9,800円	12,800円
26	27	28	29	30	31	
9,800円	8,800円	8,800円	8,800円	8,800円	9,800円	



ビスタのサポート期限終了迫る!

今年の4月11日、約10年前に発売された「ウィンドウズビスタ」のサポート期限が終了します。...

新プログラムが提供されなくなり、サポート期限が切れたからといってパソコンが使えなくなるわけではありません。...



パソコンの右下部分にあるシールを確認してみてください!

パソコン修理 田園サポート
【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】019-601-6839
【営業時間】平日9:00~19:00 土曜9:00~16:00 水曜日も定休

消費者目線でアドバイス



菊池安信さん(70)

「葬儀の費用や内容のところがどうも気になる」と相談に行ける場所がなくて困っている人も多いため、無料相談室を開設した。...

中国故言の叢智

「子夜呉歌」李白



吉見正信

李白には夜の詩が目立つ。「静夜思」に次いで「子夜呉歌」も、さらに夜になると李白の胸の内なる思いが、「あそこのあたれこれ想起される。...

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。対象:概ね65歳以上の方(申込み不要)
参加費:無料 持ち物:中ズック・タオル・飲み物
①3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
②3月21日(火)午後1時30分~3時 盛岡市保健所7階 大ホール
③3月15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

各種イベント

- 「いわてのカイコ博士!鈴木先生のライブヒストリートーク」
内容:「小さなキノコから認知症の薬を作ろう!」このユニークな研究で学会や産業界で注目を集めている鈴木先生を講師に迎え、研究者としての道のりや、これからの夢などを語ります。
日時:3月18日(土)午後1時30分~3時
場所:クロスステラス盛岡シルヴァンホール 料金:無料 申込:不要
講師:鈴木光一先生(バイオコケーン研究所所長、岩手大学名誉教授、農学博士)
問合せ:盛岡市学芸連携研究センター ☎622-8889

- 「千の音色でつなぐ絆〜ヴァイオリン・チェロ&ピアノ演奏会」
内容:震災ガレキで作られた楽器を世界中の奏者が引き継ぐ演奏会
日時:3月11日(土)午後1時30分~(1時開場)
場所:野村胡堂・あらえびす記念館ホール
料金:一般1,500円、協力会員1,000円、小中高生500円
問合せ:NPO法人野村胡堂・あらえびす記念館協会 ☎676-6896

岩手銘醸のどぶろく 酒造のどらまつ
岩手管・玉の春・天瓢
おなじみの岩手銘醸から、杜つあんが酒蔵の奥で、トロリトロリ仕込んだ隠し酒「岩手管酒蔵のどらまつ」720mlを抽選で3名の方にプレゼント。

読者プレゼント
エビス 華みやび
100年以上のエビスの歴史で初めての上面酵母を採用したホワイトビール。1000株以上の酵母バンクの中から試験を繰り返して、約2年半の歳月をかけて選抜した酵母を使用。エビスらしいエステルの華やかな香りと、味の厚みを感じさせるふくよかな香りが特徴。350ml缶 24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

「さわや書店」文庫川柳
メガバンク 最終決戦 かくれんぼ
さわや書店本店で文庫川柳フェア開催中!

応募方法
「読者プレゼント」郵便はがきにあなただの郵便番号、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。
3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。
「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

「俳句」
溜息と諦めが積む雪の山
盛岡市 天沼雅子
「短歌」
新成人はスマホ片手にV
サイン晴着の袖をひるがえし行く
盛岡市 東根是
「川柳」
悪友と呼ぶ友がいる異報者
盛岡市 阿部悦子
スーパの籠に二家の笑みを
盛岡市 小原金吾
金で済む話にいつも金がない
滝沢市 田中士郎

「あったらいいな」が実現しました
完全禁煙エリア
WINS本宮
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 50銭 パチンコ 20円 スロット 5円 スロット

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。
ご希望の方は申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

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



盛岡歴史文化館館長
畑中美耶子さん(73)

1943年大迫町生まれ。「もりおか歴史文化館」館長、プロアナウンサーネットワーク「株式会社バネット」代表。朗読会、芝居、盛岡文士劇など精力的に活動中。特に、もりおか歴史文化館で行われている「リーディングカフェ」では「盛岡弁と標準語を織り交ぜた言葉の世界をゆっくりと楽しんでほしい」と話します

**言葉で伝える
郷土の魅力**

方言の伝道師

「あいや、よくおどってくはなりやん」と、盛岡弁の柔らかくはんなりした言葉で出迎えてくれた、盛岡弁のスペシャリスト・畑中美耶子さん。すんなり出てくる岩手の方言とは異なり、標準語のほうはまともにも喋れるようになるまでかなり苦勞してきたとのこと。

小学校1年生の時、早池峰山の麓に位置する大迫から盛岡市へ転入してきた畑中さん。「オレさあ(自分のこと)」「と口を開くやいなや、学校のクラスメイトから笑われてしまい、言葉の壁に押しつぶされ、一時期は登校拒否になってしまったという畑中さん。自分

イントネーションの違いと言葉の壁

まったという経験も。しばらうして学校にも慣れてきた小学校4年の時、IBCラジオ(当時のラジオ岩手)主催の「こどもご自慢大会」に出場した畑中さん。「標準語は苦手でも歌は別。訛りがひどい演歌歌手だつて歌うときは標準語でしよ」とニコリ。歌には絶対の自信があっただけに結果は見事に鐘3つ。数日後、出場した子ども達に「IBCの児童劇団が発足され、そのメンバーにも加わりました。ところが、顔合わせの自己紹介で、その場にいたアナウンサーに「音痴」と指摘され、はじめて言葉には音符(アクセント)があることを知ったという畑中さん。自分

文字で残せない方言を語り継ぐ



館内の平額「来者如帰(くるものかえるがごとし)」が意味するように、作務衣姿で来館者をあたたかく迎える女将さん役の畑中さん

年金額を想定しプランを

シニアのための人生いきいきマネー相談②

今回は、退職後から調査年報。無収入期間中の支出を算出してみる。日常の生活費のほか、例えば、子供の結婚費用、自宅の修繕、リフォーム資金、車の買い替え、医療費や介護費用などが気になる。ポイント③「受け取れる年金額を想定」

均し、約24万円(総務省家計調査年報)。無収入期間中の支出を算出してみる。日常の生活費のほか、例えば、子供の結婚費用、自宅の修繕、リフォーム資金、車の買い替え、医療費や介護費用などが気になる。ポイント③「受け取れる年金額を想定」

それまでのライフスタイルの違いによって、受け取る年金額は人それぞれ。年金定期便を確認したり、年金事務所や民間の年金アドバイザーに相談したり、勤め先の退職金制度や企業年金などこの機会に検討してみよう。

シニアのなんでもお助けコンサルタント 大久保名美

今回の調査年報。無収入期間中の支出を算出してみる。日常の生活費のほか、例えば、子供の結婚費用、自宅の修繕、リフォーム資金、車の買い替え、医療費や介護費用などが気になる。ポイント③「受け取れる年金額を想定」

それまでのライフスタイルの違いによって、受け取る年金額は人それぞれ。年金定期便を確認したり、年金事務所や民間の年金アドバイザーに相談したり、勤め先の退職金制度や企業年金などこの機会に検討してみよう。

シニアのなんでもお助けコンサルタント 大久保名美

美藤 花の折り 2,500円(税別)
お持ち帰り容器の二段折です。横21cm×縦10cm
お子さま用弁当 1,000円(税別)~
盛岡市全域周辺市町村配達します。
盛岡市上田3-7-26 019-653-1421
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

20名様より グループ・団体向け
花巻温泉 歳祝い・厄払い・同級会プラン ●ホテル千秋園 ●ホテル花巻 ●ホテル紅葉館(3館共通)

長寿プラン 一人様 16,500円~ (1泊2食 諸税込) 土曜・休前日は3,000円増し
お祈り・お神酒1升付、または恩師1名様を無料
お守り・お札または花巻温泉オリジナルワイン「花つぼみ」を一人様1本サービス
記念写真
ご宴会場3時間飲み放題(18:00~21:00)
ご宴会場カラオケ無料
ご宴会場の看板無料作成
二次会2時間飲み放題(最終23:00)

封禄プラン 一人様 14,500円~ (1泊2食 諸税込) 土曜・休前日は3,000円増し
ご宴会場3時間飲み放題(18:00~21:00)
ご宴会場カラオケ無料
ご宴会場の看板無料作成
二次会2時間飲み放題(最終23:00)

幸福プラン 一人様 12,500円~ (1泊2食 諸税込) 土曜・休前日は3,000円増し
ご宴会場3時間飲み放題(18:00~21:00)
ご宴会場カラオケ無料
ご宴会場の看板無料作成

平成29年 厄年
大厄 男 42歳(昭和51年生まれ) 女 33歳(昭和60年生まれ)
厄年 男 25歳(平成5年生まれ) 女 19歳(平成11年生まれ)

平成29年 歳祝い
還暦(61歳) 昭和32年生まれ
古希(70歳) 昭和23年生まれ
喜寿(77歳) 昭和16年生まれ
傘寿(80歳) 昭和13年生まれ
米寿(88歳) 昭和5年生まれ
卒寿(90歳) 昭和3年生まれ
白寿(99歳) 大正8年生まれ
百寿(100歳) 大正7年生まれ

ご利用期間 2017年4月1日 ~ 2018年3月31日
ご祈禱から記念写真・二次会まで 最大7大特典がセットのお得なパック!
※除外日・別料金設定日あり。詳しくはお問合せください。

人生の大切な節目、お仲間やご家族が集う各種お祝い事に

花巻温泉 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