

2017.6月号 無料配布

【月刊165号】次号/6月25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/大森ふじお/菊地陽一

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

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

着町ななっく4階 パステル館 検索

山で感じる 人間らしさ

日本山岳会岩手支部 支部長 阿部陽子さん



阿部さんの本業は画家。趣味の登山を活かし、岩手の山をスケッチで紹介する記事を6年以上連載。その集大成をひとつの本にして、「岩手の山150」を出版しました。連載当時は1年のうち100日は山に費やしていたとのこと。2年前に女性としては史上2人目の日本山岳会の支部長に就任

登山に魅せられて 挑戦し続ける

辛く大変な道のりでも、それを乗り越えた人だけに与えられる達成感、何ものにも変えられないものです。街中の喧騒を忘れ、大自然を身体中で感じる事ができる登山。盛岡市在住の阿部陽子さんは、その登山に魅せられた一人です。阿部さんの登山デビューは意外と遅く、大学生のころ。「初心者なのに、いきなり岩手山に登ったんです」と苦笑い。当時は特に何とも思わなかったそうです。が、その後も機会があったら何度か登山をしているうちに好きになったそうです。

日本山岳会岩手支部に入会したのは25年前。その後、いくつもの山に挑戦し、

足取りで登っていきます。天候にも恵まれ、山頂からは、肉眼でしか味わえない

阿部さんが思う 登山の魅力とは

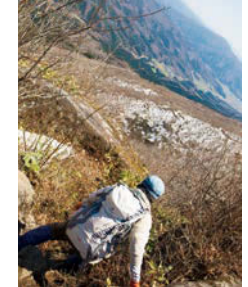
「登山は、五感を駆使し、知恵をしぼって山に挑む崇高な行為だと思います。登っているときはすごく人間らしさを感じることができると話す阿部さん。登山のために、冬は防寒対策で体重を3キロ増やすなど、体重管理も欠かせない徹底ぶりを見せます。

阿部さんが思う 登山の魅力とは

「座学も大切だけど、現場で教えるのが一番。子どもからシニアの方まで、たくさんの人を引率してきました。無事下山して『さようなら』を言うときが嬉しいですね」と阿部さん。暖かくなり、岩手も山開きの季節。より多くの人に登山の魅力を知ってもらうために、今後も精力的に活動していきます。

山岳指導員としての活動

趣味で登る以外にも、山岳指導員としても活動している阿部さん。「引率のときは他人の命も預かることになるから」と、入念に準備するそうです。登山中にもっとも遅いペースの人に合わせ安全第一に行動。効率的な足の運び方や、休憩時のポイントなど、丁寧に教えてくれます。



MS&AD インシュアランスグループ

自分のライフスタイルにあった保険を設計しよう。

保険のプロが、お客様ひとり一人のライフスタイルにあった保険を設計いたします。

保険のお悩みなら、私たちにご相談ください。

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。

MS岩手株式会社 019-623-2400

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大瀬3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

大森ふじおのシニアナビ

シニアのためのウォーキング

新緑の季節を迎え、街中のウォーキング散策、徒歩、散策などなど、一層盛り上がりつつあります。最近、歩くだけのほか、市内の自然、歴史や文化スポットを巡り、お楽しみながらウォーキングを楽しむ方も増えています。

「田中の地蔵」私もお先日、「中津川まち歩きスタンプラリー」や「きらなおもてなし散策会」などに参加。本町通りやその界隈を元気なシニアを含め30人で散策しました。

盛岡生活文化研究所 大森ふじお

「田中の地蔵」私もお先日、「中津川まち歩きスタンプラリー」や「きらなおもてなし散策会」などに参加。本町通りやその界隈を元気なシニアを含め30人で散策しました。

盛岡生活文化研究所 大森ふじお

不動産エージェントがお手伝いします!!

エイゲル

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

売買 賃貸 仲介 管理 査定

聴く力を生きる力に 三遊亭円楽 x ワイテックス

円楽さんをびっくりさせた補聴器。

今すぐ試せます!

補聴器、買う前に使えます。

当店がいま、特にお勧めしたいこと、それが「暮らしの中での補聴器体験」です。

生活の色々な場面で実際に補聴器を使い、本当に役に立つかどうかを思う存分試してみてください。ご購入を検討して頂くのは、それからです。

メガネの松田 補聴器取り扱い店

青山店 盛岡市月が丘2-1-38 ☎ 019-647-7660

高松店 盛岡市高松4-16-25 ☎ 019-665-1222

都南店 盛岡市三本柳5-25-14 ☎ 019-614-0678

Trekking Item Guide

山歩きの基本的な道具をご紹介します

自分に合ったアイテムを探そう!!

最近山歩きを楽しむ人が増えています。山を制するつもりで、厳しい環境に挑む人。大自然を体いっぱいを感じ、森林浴を楽しむ人。山でしか見られない動物や植物に癒される人など、山歩きには様々な楽しみ方があります。しかし山歩きで共通する大事なことは「必ず無事で戻ってくること」です。本人の技量や意識なども重要ですが、道具でカバーできる部分も大きいです。シーズンに向けて、自分に必要なものを見極めておきましょう。「備えあれば憂いなし」です!

アウトドアライフグリーンハウス 提供



patagonia
ウイメンズ・フーディニ・ジャケット

悪天候に対応するプロテクションとして実績のある、シニアの女性に嬉しい超軽量なナイロン製シェル・ジャケット。トレッキング以外の様々なシーンでも活用できます。

15,746円(税込)



caravan
トレッキングシューズ G4-03

女性の足に合わせた履き心地が優しいモデル。脚力の弱い女性でも負担が少ない自然なソールの屈曲性が得られるよう、インソールボードには歩行をサポートする屈曲ラインスタビライザーがあるので安心。

15,984円(税込)



日本山岳会は山が好きな人が集まるクラブです。先鋭的な登山からハイキングや観察会まで、オールラウンドな活動をしています。スキルや年齢は問いません。ともに活動していただけの方を会員としてお迎えいたします。日本山岳会への入会は、HPの入会申込書に記入し捺印の上、本部事務局もしくはお近くの支部に郵送ください。



THE NORTH FACE
アルパインライトパンツ

使うシーンを選ばないデザインと着用感。立体的なパターンと豊かなストレッチ性を併せ持ち、足上げも軽快に進みます。

16,200円(税込)

deuter
Futura 20 SL

ハイキングや整備された登山道での使用に最適な、軽量で、高い通気性を誇るドイターのベストセラーシリーズ。収納力も十分です。

14,040円(税込)



phenix
ARBOR HAT

頭部前後にメッシュの窓があり、通気性が良好。後頭部には首筋を直射日光から守るサンシェードも付いています。これからの熱中症対策に活用できるのも嬉しいですね。

4,212円(税込)



Foxfire
スコアロン SCアコードT

防虫、吸汗速乾、UVカット機能を持つトランウェット・スコアロン生地を使用。薄手の天竺素材で盛夏でも着用が可能です。虫除けスプレーが苦手な人や、汗の冷えによる低体温予防に効果的です。

7,344円(税込)



Thermos 500ml
山専用ステンレスボトル

秋山、冬山のような厳しい条件下でも、温かさを維持する軽量ボトル。寒暖差の激しい山では、頼りになる相棒です。

5,940円(税込)

C3fit
インスピレーションロングタイツ

一般医療機器「弾性ストッキング」の血行促進効果がある段階着圧設計のロングタイツ。血行促進効果でむくみを軽減することができるので、よりよいコンディションでトレッキングに臨めます。

12,960円(税込)



補助

BLACK DIAMOND
Wsトレイル プロ ショック

ショック吸収が付いている女性モデルのトレッキングボール。ワンタッチロックで安定感もあります。トレッキングボールは足への負担や、膝への衝撃の軽減、バランスの補助など多くの補助機能がありますので、持っておくと心強いアイテムです。

16,632円(税込)

持ってって便利ワンポイントアイテム



Bushnell
バックトラック G2

登録したマーク地点(最大3地点登録可能)まで「矢印」と「残距離」でナビゲートしてくれるGPSナビ。

12,960円(税込)

登山の道具たち

トな小物でアクセントを利かせれば、歩く楽しみが増すでしょう。日々進化する品々を、手にとりて試してみませんか。スポーツショップに立ち寄り、お気に入りの道具を買い足して、今年も山登りにチャレンジしましょう。

阿部陽子

10%OFF
チャリ・特物の丸い帽子
一部商品あり(一部商品を除く)
期間限定の各種特典

北東北の美しい自然を楽しみませんか?

グリーンハウスでは、登山・ハイキング・キャンプ・スキー・カヌー・スノーシュー・燻製やダッチオーブン講習会など、誰でも気軽に参加できるアウトドアを楽しむイベントを行っています。

アネックスカウトク3F **グリーンハウス イベント** **検索**

アウトドアライフグリーンハウスは北東北の自然をフィールドに、普段の生活の延長線上としてのアウトドアを楽しむため、青森市・八戸市・盛岡市に実店舗3店、十和田市でアウトドアガイドを行っている、アウトドアライフ専門店です。



取り扱いメーカー

※下記掲載内容以外にも取り扱いメーカー多数あり



~モテ爺~ 夏のアウトドアコーデ

すっかり暖かくなり、外に飛び出したい季節になりました。身につけるアイテムが少ない夏こそ、ひとつひとつにこだわろう!

【取材協力】ヘアスタイリング 理容ファースト岩町店(モテGコース) 担当理容師 藤下大地 ファッションアドバイザー アウトドアライヴグリーンハウス盛岡店 店長 小清水英雄

今回のモデルは「インタワーワークス」の社長、山口博章さん。ミリタリーやアウトドアが趣味という山口さんにぴったりなスタイルをご提案します。

まずは理容ファースト岩町店の「モテGコース」で、夏らしい爽やかな髪型にあえていつも通りの髪型をベースに、多少のアレンジとセットの仕方ではガラリと印象を変えてみます。頭頂部に梳きを多めに入れることで髪を立ちやすくし、前髪を少し流して下ろすことで、全体的に軽やかな雰囲気を与えています。レッドのカラーワックスもとても綺麗に馴染んでおり、染めた様にしか見えません。

ツヤやパンツも同じ色のものにする事で、統一感を出しました。本来は登山などのアウトドア向け商品なのですが、袖や裾をロールアップさせることで、街中でも通用するオシャレな着こなしにしてみました。

服は、アネックスカフの3階のアウトラインシャツ、グリーンハウスでトータールコーデネット。服装が地味になりがちですが、夏らしい遊び心を持って欲しいという思いから、明るいオレンジのTシャツをチョイス。その色に合わせてシャ

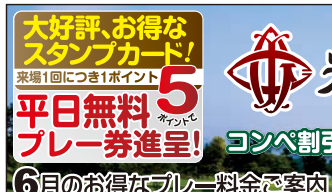
普段とは違うセットの仕方、着こなしにしてみました。別々の印象に見えるお手持の様なセットアップです。



「自分じゃないみたいだ!」と山口さん。今後もこの髪型にしたいと大喜び

ご自慢の愛車は、第二次大戦時代のドイツ国防軍の軍用車。自走できる状態のものは国内に4台しかない、貴重な1台です

フォルクスワーゲンType82 キューベルワゴン1942年式



フォルクスワーゲンType82 キューベルワゴン1942年式



株式会社インタワーワークス 代表取締役社長 山口博章さん(54)

仕事の時はアイビースタイル、普段着はTシャツにジーンズという山口さん。今回のコーディネートについては、「夏らしいし、愛車ともマッチングしていて、なかなかいいね!」と満悦な様子

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!

岩手ゴルフ倶楽部 岩手ゴルフ倶楽部創立80周年・コース開場55周年

毎週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!

6月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ラ・フランス温泉館入浴券セット(利用別)	1	2	3	4	5	6
入浴券付きプラン ¥4,800	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	レディースデー ¥7,850	レディースデー ¥7,850	レディースデー ¥7,850	レディースデー ¥7,850
(月例)金谷杯 ¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	¥7,850
地区別対抗戦 ¥8,930	¥5,690	¥5,690	IBCシニア グランドシニア選考会 ¥5,690 食事付	倶楽部創立80周年記念祭 ¥7,850	レディースデー ¥7,850	レディースデー ¥7,850
倶楽部選手権 予選 ¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	レディースデー ¥7,850
倶楽部選手権 決勝 ¥8,930	¥4,300	¥6,230 食事付	¥6,230 食事付	¥5,690 食事付	¥5,690 食事付	

※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2,700円(4B)追加となります。※消費税・諸経費込み、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]

着町限定 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

初心者も楽しめる! 日帰り登山

三ツ石山 七滝 姫神山

おいしい空気、人里離れた山並みの景色、緑濃き山に咲く花々を訪ねて出かけてみませんか。ここで紹介するのは、眺望が良く初登山者にも歩きやすい、盛岡周辺の「姫神山」「三ツ石山」「七滝(八幡平)」の3つの登山ルートです。高山植物の宝庫で名高い岩手には、このほか鞍掛山、栗駒山、早池峰山、女神山、薬師岳など、たくさんの山があります。目的や自分のレベルに合った山を選んで、無理のないペースで登山やトレッキングを楽しんでみましょう。

中級

写真: (公財)盛岡観光コンベンション協会

姫神山

山頂標高 1123.8m
歩行距離 4km(一本杉コース)
歩行時間 約1時間30分

北上川を挟み岩手山と相対してそびえる姫神山は、なだらかな裾野を引く秀麗な三角錐の山の姿が目を引きまします。スズランの名所でもあり、白樺林を縫って高山植物を眺めながら登る一本杉コースが最もポピュラーなルート。頂上までは1時間半程で到着し、ぐるりと周遊しても約3時間で歩ける山ですが、里山特有の急登もあるので心して登りましょう。早池峰山や秋田県境の山々のスカイラインが一望できる眺望は抜群。7月はツツジなど見ごろを迎えます。

中級

三ツ石山

山頂標高 1466m
歩行距離 9.5km
歩行時間 約3時間30分

八幡平市と雫石町の境に位置する東北百名山の1つ。初心者には短時間で三ツ石山単体に登ってみるのがおすすめですが、時間と体力があるときは、八幡平市の松川温泉を起点に、源太ヶ岳〜大深岳〜小巻(こもっこ)山〜三ツ石山を周回して松川温泉に下山するという三角のコースを辿ってみるといいでしょう(周回するとコースタイムは約7~8時間)。小巻山から三ツ石山にかけて平坦で緩やかな広い稜線になっていて、全体的にアップダウンが少ないのが特徴。

初級

七滝(八幡平)

標高 823m(岩手山は2038m)
歩行距離 2.8km
歩行時間 約1時間

七滝とは松川に注ぐ赤川にある滝のひとつで、落差43mの滝が七段に分かれて流れ落ちている様子は圧巻。あまり高低差を感じず気軽に登れるルートなので、トレッキングやハイキング気分でのんびり登山を楽しみたい人にぴったりです。県民の森から車で600mほど上ったところに「岩手山七滝登山口駐車場」があるのでそこに車を停めてスタート、「岩手山七滝分岐」案内板から七滝へ。ゆっくり歩いて約1時間。厳冬期の「七滝の氷瀑」は見ごたえあり。

NISSAN Innovation that excites

100%電気 で走る新世代のクルマ e-POWER

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 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。

「ノート e-POWER メダリスト」

e-POWER MEDALIST ボディカラーはプレミアム コロナオレンジ(PM) (#EBB)(特別塗装色 ¥48,600高) 車両本体価格 ¥2,244,240 ※保険料、税金(消費税除く)、自動車リサイクル料金、登録等に伴う費用等は別途申し受けます。

morioka-nissan-motor.co.jp

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

新型 日産 セレナハイウェイスター 同一車線自動運転技術「プロパイロット」搭載!

photo: セレナ ハイウェイスター (2WD)、車両本体価格 ¥2,678,400 ボディカラーはマルーンレッド (RPM)/ タイヤモントブラック (P2トーン)(#XAN) (特別塗装色 ¥75,600高) ※保険料、税金(消費税除く)、自動車リサイクル料金、登録等に伴う費用等は別途申し受けます。

セレナは自動運転の技術を使った運転支援機能「プロパイロット」を搭載。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、その速度を保持します。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す。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。

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

【12食目/納豆パズー】



パンにちよっとひと手間加えてタンパク質をしっかりと摂れる栄養ある一品に! 「天空の城ラピュタ」に出てきた「パズー」のパンのレシピ

簡単で美味しいパン

パンにちよっとひと手間加えてタンパク質をしっかりと摂れる栄養ある一品に!

「天空の城ラピュタ」に出てきた「パズー」のパンのレシピ

①小粒納豆に付属のたれをよからしを入れ、みじん切りにした小ネギと一緒に絞る。



材料

食パン1枚、プチトマト2個、パセリ(少々)、小粒納豆(1パック、45g程度)、小ネギ(少々)

【発酵とは】微生物(菌、カビ、酵母)の働きによって、食品中の分解し、甘く、消化、吸収の

たいと思います。

発酵食品のパワー

ブドウ糖、アミノ酸に分解し、消化・吸収しやすい状態に

①消化・吸収が良くなる

②発酵過程で多様な栄養機能

③旨味・甘味が増して味に深み

④常温で1週間ほど発酵させます。1日1回かき混ぜる。

⑤空のペットボトルなどに入れて保存。

話題の甘酒は、麹カビがご飯のデンプンをブドウ糖に分解し、甘く、消化、吸収の

よい状態にします。私たちのデンプン分解酵素(アミラーゼ、グルコシターゼ)を使わずとも、消化、吸収できる状態になります。

例え、飲む点滴として

①ポールに生麹を入れ、よく揉み解す。

②揉み解した生麹に塩を入れ、さらに揉み解す。

③水を加えてよくかき混ぜる。

④常温で1週間ほど発酵させます。1日1回かき混ぜて、発酵を均一にします。

⑤空のペットボトルなどに入れて保存。

※鶏胸肉や鰯などの漬け込みはもちろん、野菜炒めや野菜スープも美味しくなる万能調味料です。

管理栄養士 菊池洋子



豆を絞らず後始末も簡単。納豆を絞る出すときは、パンに押し付けるようにしていくと上手に円が描けます。焼き加減はお好みで調整してください。

取材協力 遊食屋 FUJI

相続時に土地・資産の継承はお済みですか?

後継者が土地について知らない場合のトラブルが多数報告されています。しっかりと後継者に継承するために、資産として把握した状態で相続しませんか? 境界等に関するトラブルも防げます。

まずはご相談ください。

株式会社 L&H

TEL 019-658-8201

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通二丁目 2-11

青果の直営店だから新鮮!美味しい!

菜園カワトクにNEW OPEN!

テイクアウトOK

TOMATOMAキッチン

【住所】盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F
【営業時間】10:00~19:00(LO18:40)
【TEL】019-651-1111(内線3943)

手作り料理 職人が丹精込めて作る

丸亀 贅沢弁当

旬の食材を活かした「彩り弁当十二絵」は、豪華な12品目のお料理を1つにまとめました。会議や集會等に、是非召し上がってください。

彩り弁当十二絵 1,500円(税別)

彩り弁当 1,000円(税別)

注文受付 TEL 019-652-3774
〒020-0813 盛岡市東山1-11-2

※注文4個以上から宅配可能(要2日以上前予約)
※盛岡市全域で指定の場所まで配達します。
その他の場所でもご相談に応じて配達いたします。

皆様に愛されて70余年、今年も変わらぬ美味しさをお届けします。

めかぶは三陸の海そのもの、いくらは朝日に照らされキラキラと輝く水面、あわびは水面に浮かぶ小舟... そんな三陸海岸の風景を一つの器の中に表現したのが、三陸海宝漬です。

海宝漬 中村家

お問い合わせ・ご注文 フリーダイヤル

0120-56-7070

9時~18時(日曜定休日)

お中元に中村家の海宝漬をどうぞ。

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

モモンガのほなじ

モモンガ、ハリネズミ、チンチラ、テグーなどを飼う方が増えてきました。確かに、人気になるのも納得のかわいらしい動物です。モモンガはクリクリとした黒目に、硬いホウキのようなしっぽを持つ、リスのような動物です。体の側面に飛膜があり、手足を広げ滑空することができます。モモンガは、アメリカモモンガやタイリグモモンガなどのゲツ歯類、つまりリスの仲間と、フクロモモンガという有袋類に分かれます。このフクロモモンガはオーストラリア原産で、コアラやカンガルーと同様にお腹の袋、育児嚢で子どもを育てます。

モモンガは夜行性ですが赤ちゃんの頃から慣らせば手のひらに乗るなど、とてもなつきやすい動物です。価格もそれほど高くないことから気軽に飼いはじめられる方が多いです。

選ぶ際には目、鼻、耳、お尻、生殖器周囲に汚れがないこと、脱毛部がなく、毛に艶があること、全体的にふっくらしていること、元気良くしっぽを振っていることなどを確認してください。購入したら最後まで責任を持って飼ってほしいですね。

「山手先生の動物のこと」5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
やよい幼稚園 松園動物病院
盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

不正咬合の三つ目の対処法「口の筋肉の筋力の低下に対する治療」の話をします。廃用障害で筋力が低下するの、口輪筋と嚙下筋でした。今回はまず口輪筋の話をはじめに口輪筋の筋力の測定法について述べます。

①大きめのペットボトルに1リットルの水を入れる。

口輪筋の低下による障害

エッ! それ本当に歯の話? ⑨

身近なもので測定・改善

②タコ糸程度の太さの糸をペットボトルの口に結び、もう一方には直径3cmほどのボタンを結び付けます。

③そのボタンを前歯と唇の間に挟み、口を閉じて、唇の力だけでそのペットボトルを持ち上げる。この測定法を試し、ペットボトルを持ち上げる力が衰えている状態と口が開いたままの状態になるため、無意識に口呼吸となり、細菌が扁桃を直撃します。あるいは、口が乾いてドライマウスという状態になり、感染を起こしやすくなります。

そこで口輪筋の鍛え方として次の3つの方法があります。

①ペットボトルで筋肉トレーニング
測定法で使ったペットボトルに、水を唇の力で持ち上げられる最大量の半分量を入れ、5秒持ち上げて5秒休む。これを1日20回行う。

②アイウベ体操
口の形を「アイウベ」に

③ぶくぶくうがい
口をしっかり閉じ、唇の上下左右に水を順番にぶくする体操。「ア」と「イ」では口を大きく開け、「ウ」は唇を尖らせ、「べ」は思いっきり舌を真下に突き出し、この言葉を1日20回繰り返す。声も出すとより効果的です。以上3つは、特別な道具を必要としない鍛え方なのでオススメです。特に②と③は簡単なもので、ぜひ毎日行うようにしましょう。

1 うしぶくろ F 歯科医院
2 健康サロン F も〜も〜
019-647-8668 019-601-5668
咬み合わせ治療+ツボ療法 保険診療可
健康運動教室(要予約)参加費500円!

医療+

慢性C型肝炎の特徴

いわて医療通信 肝臓の疾患③

慢性C型肝炎とは、前回記載した慢性B型肝炎と同様に、肝炎を起こすウイルス(C型肝炎ウイルス:HCV)の感染によって、6カ月以上にわたって肝臓の炎症状態が続き、肝臓の働きが悪くなる病気です。日本における慢性肝炎の原因として、最多となっています。初期症状はほとんどありませんが、治療せず放置しておくと、長い経過のうち肝硬変や肝がんに行きやすいことが知られています。

現在日本には100人に1人から2人の割合で、慢性C型肝炎の患者さん、あるいは自覚症状のないHCVの持続感染者(キャリア)がいると推測されており、21世紀の国民病とまでいわれています。

HCVの感染経路は血液感染です。そのため、空気感染や経口感染の心配はありません。感染の有無は、慢性B型肝炎と同様に、血でHCVの存在を確認することで診断します。無料で検診もできますので、自治体や保健所、病院にご相談ください。

慢性C型肝炎の治療法として、今までは注射薬であるインターフェロンを用いた治療が中心でしたが、投与後の発熱・筋肉痛・関節痛・全身の倦怠感といったインフルエンザのような症状、あるいは糖尿病の悪化や、貧血などの血液の異常、うつ症状・不眠など、精神症状といった副作用が現れるケースがありました。

しかし現在ではインターフェロンを使わない飲み薬だけでの治療が普及しています。副作用が少ないため、高齢や合併症のためにインターフェロンが使えなかった方でも治療を受けられるようになってきました。

た治療に際して助成を受けられる仕組みも整っています。慢性C型肝炎と診断された場合には、どのような治療を行うか、助成の適応であるか、かかりつけの先生と相談してください。治療や、より詳しい検査を希望される場合は、岩手医科大学付属病院肝臓内科に紹介状をお持ちいただければ行うことが可能です。

街のでんき屋さんだからできる!!
シニアの暮らしに合わせたケア・サポート

【よくあるご依頼例】

- 蛍光管、電球交換.....2,000円~
- 照明器具取付.....3,000円~
- チャイムやドアホン取付.....3,000円~
- 換気扇交換.....5,000円~

安心をモットーに

622-0593 まで!!

パナソニックのLED電球は5年保証が付いて安心です

(有)柿沢電器

●営業時間/9:30~19:00
●定休日/日曜日
●盛岡市上田3-5-25

いわてシニアネット便り《6月の西部公民館パソコン教室》

- かんたん! Windows10で写真加工.....8日(木)10時~16時
- インターネットを楽しもう!.....11日(日)10時~15時
- エクセル中級編.....13日(火)~15日(木)9時30分~12時30分
- タブレット端末で楽しもう!.....17日(土)10時~15時
- これでばっちり! エクセルマスター.....22日(木)・23日(金)10時~16時
- ワード入門編.....27日(火)~29日(木)9時30分~12時30分
- パソコン・タブレットお助け相談会.....30日(金)10時~15時

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 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.ne.jp

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。

【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. 019-656-3600
〒020-0051 盛岡市下太田沢68-40
FAX 019-656-3601
詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

アスピーテライン・樹海ライン 八幡平 雪の回廊 開通記念

Hachimantai Rising Sun Hotel

八幡平温泉
八幡平ライジングサンホテル

大浴場天然掛け流し温泉・露天風呂

平日限定 **シニア宿泊プラン** 1泊2食付 ~7/28

1室 3~4名様 **6,800円** 1室 2名様 **7,800円**

※大人お一人様、消費税・入湯税(150円)別途。

ドリンク無料飲み放題
夕食時18時~ラウンジタイム23時まで
生ビール・ワイン・日本酒・焼酎・ハイボール・ソフトドリンク

無料送迎
2名様~3日前予約制
※詳しくはご相談ください。

盛岡駅より無料シャトルバス 毎日14:00出発 好評運行中!
滝沢市・八幡平市・岩手町の送迎は4名様~ご希望の駅(JR・IGR)にて承ります!

十和田八幡平国立公園・八幡平温泉郷 **八幡平ライジングサンホテル**

ご予約 0195-78-2170 八幡平ライジングサンホテル
お問い合わせ ●宿泊:15時~10時 ●日帰り入浴:14時~19時 <http://www.rising-sun-hotel.com>

「安くなります!」にご用心

もありません。しかしインターネットの基本料金は安

「安くなります!」にご用心

料金1000円以上

世帯全体の通信料でみる

額1000円以上

NTTだと思っ

NTTであるか



「費用を最低限に抑えてシンプルなお葬式にするには」後継者がいないけれど、どうすればいいだろう?」相談などからのご質問について誰かに聞いてもらいた「い」など、いま気に

「費用を最低限に抑えてシンプルなお葬式にするには」後継者がいないけれど、どうすればいいだろう?」相談などからのご質問について誰かに聞いてもらいた「い」など、いま気に

インターネットの料金が安くなると、ト料金が高くなるという勧誘電話にうんざりしている方は多いと思いが、ホントのところはどの程度なのかを、紹介

インターネットの料金が安くなると、ト料金が高くなるという勧誘電話にうんざりしている方は多いと思いが、ホントのところはどの程度なのかを、紹介

「何もう変更しなくても大丈夫と言われたけど、実は設定変更しないと使えなくて、自分で出来なくて困っている」という相談が多く寄せられます。

「何もう変更しなくても大丈夫と言われたけど、実は設定変更しないと使えなくて、自分で出来なくて困っている」という相談が多く寄せられます。

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」



「何もう変更しなくても大丈夫と言われたけど、実は設定変更しないと使えなくて、自分で出来なくて困っている」という相談が多く寄せられます。

「何もう変更しなくても大丈夫と言われたけど、実は設定変更しないと使えなくて、自分で出来なくて困っている」という相談が多く寄せられます。

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」



「安くなります!」にご用心

料金1000円以上

世帯全体の通信料でみる

額1000円以上

NTTだと思っ

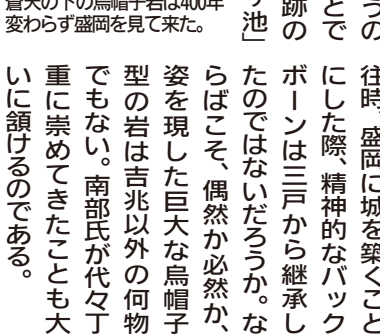
NTTであるか

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」



「安くなります!」にご用心

料金1000円以上

世帯全体の通信料でみる

額1000円以上

NTTだと思っ

NTTであるか

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」

「事前相談で不安解消!」④

「消費意思のアドバースや説明が好評」

未来をつなぐ 創造力

株式会社 渡辺工業所

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953

建設業・重機輸送・重機リース

髪はほぼ、年齢

いつまでも若々しく、美しく。

断然お得 カラー会員

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

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 TEL 0120-878098

デフィ菜園 TEL 0120-500032

デフィ都南 TEL 0120-087884

デフィ菜園 TEL 0120-0024

デフィ青山 TEL 0120-450870

デフィ開運橋 TEL 0120-604870

デフィオン盛岡 TEL 0120-804106

きものお直しご相談会

お直し以外にも「きもの」の事なら何でもお気軽にご相談ください。

あきらめていませんか! 見積無料

期間中、京都の専門家が来場します。直接ご相談ください。

お直しの実際

古いシミやカビがあるので着れるようにキレイに直したい

柄が派手になったので染め直して寸法も直したい

黒絵羽織を帯に作り直してほしい

小紋加工前 → 加工後

袋帯加工前 → 加工後

染め直し カビ落とし 色やけ しみ抜き 柄ズレなど 箔押し 工芸修正 刺繍おき

きもの丸洗い 3,600円 (税込)

きもの洗い張り 4,980円 (税込)

色無地染替え & お仕立直し 62,640円 (税込)

洋服の染め直し 3,240円~21,600円

和のくらし 小袖 6月10日・11日

こうや 6月12日・13日

もりおかいにしえ散歩②

案内役 真山重博

旧大沢川原小路界限



盛岡駅を背に開運橋を渡って行く...

この辺りは、1670年に起きた記録的な大洪水で...



現在、大沢川原の道路は拡幅工事中

岩手の経営者 今月のボス! 地元密着で顧客に寄り添う

くらし建築工房 代表取締役 中村喜一さん(57)



拠点を置く盛岡市山岸地区を中心に事業展開している「くらし建築工房」...

中国故言の叢智

26

春望 杜甫

文芸評論家 吉見正信



『唐詩選』ばかりか、中国漢詩において、李白と言えは杜甫であり、また親しい仲だったばかりでなく...

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

- ＜地域ケア係＞ 元気はなまる筋力アップ教室... ①6月27日(火)午前10時～12時 仙北地区活動センター

各種イベント

- 60歳からの芝居づくり～文月は、ろくまる手紙シアター～... ■岩手県保険協会第40回総会記念講演会

サークル紹介: ハンドメイドハニーポップ, Kawagarasu craft 倶楽部, サンライフ卓球, 仙北太極拳同好会

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・広告を記入し下記へ...

読者プレゼント: サッポロ 麦と東北ホップ The gold 薫る夏... 「俳句」風船をはなさず母の背に眠る...

KOURAKU お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。 I LOVE PACHINKO & SLOT

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。
TEL 019(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

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 ラジオもりおか 盛岡市中ノ橋通1-1-21
769@radiomorioka.co.jp



花巻温泉・佳松園料理長 高橋晋さん(51)

紫波町出身。紫波高等学校卒業後、盛岡市内のホテルで経験を積み、2006年花巻温泉に入社。2015年に佳松園の料理長に着任

春の園遊会で腕を振るう

5月の某日、花巻温泉・佳松園で行われた内見会。同温泉の安藤昭社長をはじめスタッフが用意した食事内容の検討が意欲的に取り組まれる中、ひととき真剣な眼差しで品評に耳を傾ける姿が、それが佳松園の料理長を務める高橋晋さんです。

今年4月20日に東京の赤坂御苑で行われた天皇・皇后両陛下主催「春の園遊会」の調理担当として派遣されたほどの腕前を持つ高橋さん。料理人の道へ進んだきっかけは、「料理好きの姉とよく一緒に作っていた」という、幼い頃からの経験が基になっているとのこと。高校卒業後、盛岡市内のホテルなどを転々としながら和の料理について20年余修業を積んだ高橋さんは、2006年に花巻温泉に入社。佳松園に配属となつて以来、己がこだわる

「園遊会」で調理するという大抜擢を受けた高橋さん。園遊会の料理の指揮を執るのは宮内庁大膳課ですが、実は一般公募はしておらず、現職や関係者の推薦を受けなければならぬのだとか。今回の実現は、宮内庁大膳課から派遣要請を受けた松和会宮内庁御用達の「松和会宮内庁御用達の協力を求められた安藤社長が高橋さんを指名。昨年、佳松園を訪れた松和会の守屋会長から、そのハイレベルなおもてなしのマナーや礼儀作法を評価されて、宮内庁大膳課へ推薦。派遣が実現したそうです。「園遊会で調理させていただいたことは、今後の佳松園にとっても、彼にとっても、

園遊会での体験
これからの糧に



高橋さんと共に「花巻温泉・佳松園」を盛り上げていきたいと話す安藤社長

ともいい経験だった。この経験を基に、岩手を共に盛り上げて行けたら」と安藤社長。佳松園が「やっぱり何かとは違うなあ、さすがだ」と言われるようになるには、料理長の腕の見せどころであると話し、今後の高橋さんのさらなる活躍に期待を寄せています。

2年前に佳松園の料理長を任せられ、今年、園遊会デビューを果たした高橋さん。「注目を浴びるようになった分、他と違ったことをやっていかねばならず、料理への探求心は限りなく続きます。園遊会での経験をこれからの糧にし、「信頼される料理長」を目指して日々励んでいます。」

料理を探究し続けてきた高橋さんの料理長を任せられたのは今から2年前。高橋さんの日本料理は、粋な和の中に洋風のテイストも取り入れた深みと幅が広い豊かな味が特徴で、佳松園ならではの自慢の味として好評を得ています。



高橋さんが考案した佳松園の新メニューを内見会で披露。安藤社長からアドバイスを受け、真剣に料理と向き合う高橋さんの姿が見られます



目にも舌にも楽しめる粋な料理が並びます

楽しく書くことが大事

にじの会 水彩画サークル

盛岡市仙北町にあるサンライフ盛岡で、月に2回活動している水彩画サークル「にじの会」は、今年で設立20年目を迎えた、長寿サークルです。道又洋一先生(82)の指導のもと、19人の会員が絵の勉強をしています。にじの会では「楽しく書くこと」を心がけており、会員は伸び伸びと好きなように書いています。道又先生も「上手い下手ではなく、その人の個性を出せるかどうかの方が重要だと思います。実際にその部分に重点をおいて教えています」と話します。



思い思いに絵を描く会員のみなさん

仕出し 美藤

趣味のお集まりに、親しい方のご会食に。おいしい和食をお届けします。

松花堂弁当 1,500円(税別)
3名様より盛岡市近郊は無料配達。

盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

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
☎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

時代に広がる朝日生命の介護保険 まごころ、ずっと、未来へ
あんしん介護 130th ANNIVERSARY 1888
朝日生命保険相互会社 盛岡第一営業所
〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 3F ☎019(624)3271

花巻温泉バラまつり 2017

Rose Festival 2017
2017 5/27(土) - 7/9(日)

華麗なる美の競演。園内を彩る世界のバラが今年も見頃を迎えます。

期間時間 6:00~19:00 子供/無料 (小学生まで) 団体割引/15名様以上 600円
入場料 大人/800円 ※料金は時季により変わりますのでご確認ください
年間パスポート 2,500円販売中 【有料期間内】岩手県・宮城県沿岸地域の復興地の方々には入場無料 ※身分証明書を入口でご提示をお願いします

あつまれローズ女子 入場料半額
バラの洋服・バッグ・傘・帽子などを身にかけた女性は入場料が半額の400円になります。 ※バッグの中に入るが、小物は対象外。

バラ育成講演 10:00~11:30まではハウス付近で個別相談会を行います。
6/10(土) 10:30~13:00 村上 敏先生 京成バラ園ヘッドガーデナー。NHK「趣味の園芸」TVや雑誌でバラから草花までの育て方を分かりやすく解説。ガーデン部に所属し、愛好者に対して直接、バラの手軽な栽培法をアドバイスしている。
6/25(日) 10:30~13:00 武内俊介先生 1968年生まれ。世界的に有名なローズブリーダー鈴木省三、平林浩に続く3代目育種家。国内外の国際コンクールで受賞多数。2010年には第68回ローマバラ国際コンクールで鈴木省三に続き、アジア人2人目となる金賞を受賞。新品種開発に向けた研究をおこなっている。【主な受賞品種】快楽・薫乃・あゆみ・桃香・夢香など

花巻温泉バラまつり 2017 イベントスケジュール
5/28(日) カントリーラインダンス
6/4(日) アンサンブル ことね ローズコンサート
6/11(日) 宇方方景子 ローズLIVE
6/11(日) オカリナの会 フェリーチェ ローズコンサート
6/11(日) コスプレ撮影会
6/17(土) 三代目 井上成美 津軽三味線&トークLIVE
6/18(日) 和太鼓とバラの共演 北上飛勢太鼓
6/18(日) フクローと愉快な仲間大集合!
6/18(日) アルパ奏者 絵美夏 ローズコンサート
7/2(日) ペーニャデ・フラメンコ フラメンコショー
7/2(日) 北上黒沢尻鬼剣舞

バラ園内で5つのキーワードを探せ! **ローズアドベンチャー**
まつり期間中 毎日開催
受付時間/7:00~17:00 (バラ園入口)
答えをご記入の上、応募箱に投函してください。
正解者の中から抽選でホテルペア宿泊券3組他家豪華品をプレゼント!

バラ苗 好評販売中! 東北地方最大級 300種類5,000鉢を販売!!
イングリッシュローズ・デルバールローズ
大輪・中輪・パティオ・ミニ・ツル・オールドローズ他 T-POINT 貯まる・使える

花巻温泉公式キャラクター 「フクロー」
花巻温泉 国際興業グループ
〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125
TEL 0198-37-2111 花巻温泉 検索