

2017.9月号 無料配布  
【月刊168号】次号/9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/藤澤和哉/斉藤馨

# 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**

肴町ななっく4階 パステル館 検索



陶芸家 雪ノ浦裕一さん(57)

### 日々使う器にこそ美しいデザイン

北海道旭川市出身、1985年「如月窯」を開窯、陶芸家として独立、1995年現在の場所に工房を設ける。東京のギャラリー、テパードで個展を中心に日本全国で展示会を開催。昨年は東京のお店の企画でNYのギャラリーにて初の海外進出、発表の場を広げている

**数学科から陶芸の世界へ**

盛岡市民の憩いの場・高松の池を見下ろす高台にある「如月窯」。陶芸家の雪ノ浦裕一さん(57)が、夫婦で開いた陶房です。

雪ノ浦さんは北海道旭川市の出身。教師を目指し、岩手大学教育学部数学科に入学して盛岡へ。陶芸と数学はかけ離れているように思えますが、「副専攻で美術をとって、その頃陶芸に出会いました。理数系の考え方は今の仕事に生かされていますよ」と笑います。

陶芸家になるまでの道のりはユニークで、数学科を卒業後、さらに1年美術を専攻。いったん故郷に戻り、野幌(のっぽろ)の工業試験所に研修生として入所。生活費を稼ぎながら、女流陶

芸家の下で修行もしていたある日、新聞広告を見て「単純に南の島っていいな」と思い「サトウキビ刈の援農をしに沖縄へ。与那国島で半年ほど過ごした後、実家への帰路の途中に立ち寄った盛岡で、今の奥様・良子さんの家に居候し、その年に結婚したというから驚きです。

雪ノ浦さんはこの結婚を機に、「誰の色にも染まらない自分自身の器をつくりたい」と25歳で独立。夫婦で陶芸教室を開きながら製作に勤しみ、35歳で現在の陶房を開きます。

「アートよりも日常的に使える器を提供」

その土地でしかできない表現を求めて、岩手の土りんの天然木灰から作る灰釉(かいはう)を使うなど、独自のスタイルを作り上げ雪ノ浦さん。展示会への出品も多く、納期から逆算して段取りを決めるうまさも「よく褒められるね」と笑顔。そのために体調管理は重要で、盛岡の豊かな自然を兼ねて山菜やきのこ探りを楽しんでいきます。「これで終わり、ということがない世界。まだまだ表現の幅を広げたいですね」とますます意欲満々です。



多彩な作風が如月窯の魅力。料理好きの雪ノ浦さんは、自分の器に盛り付けることも多いそう

MS&AD 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、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。

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 担当 加藤

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大瀬3丁目3-10 七十七生盛岡ビル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

**ライブ感を楽しみに講演会へ**

涼しくなり、市民を対象とした各種講座や講演会が目白押し。文学や歴史関係などの講演には、申し込みが急増しているようです。

シニアでほど座もあり、シニアの向学心は衰え知らず。参加者の真摯な姿勢を感じたのか講師の中には俄然張り切り、ボルテージを上げ、レジュメ以外のホットな話題にも及び、熱気を帯びた講演も。リアルなライブ感も味わえますね。

つい先日、雪石で開かれた文学関係の講演会も超満席で、シニアがほとんど。この日は、「雪石と宮沢賢治を語る会」1月例会200回記念公開講座。講師は、シニアズ「中国故事の叢智」で執筆の文芸評論家の吉見正信先生です。88歳の吉見先生は、「落語でも聞くとよ」とリラックスモードを演出しながらも、賢治の文学や

盛岡生活文化研究室大森ふじおペンとノートもお忘れなく。

雪石で開かれた講演会の様子

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

平屋で暮らす楽しみを

暮らしやすい平屋を求める「あなた」にこのプラン!! 土地探し、資金計画からの全力サポート

ご夫婦の寝室 プラス1部屋で急な来客にも安心対応

岩手県持ち家着工 12年連続No.1 シリウスグループ

建物参考価格 **1,080万円** (税込)  
ボーナス払いなし 月々 **30,486円**  
2LDK 南・東西玄関対応プラン 19.67坪(65.01㎡)  
1階 65.01㎡(19.67坪)  
延べ床面積 65.01㎡(19.67坪)  
施工床面積 67.86㎡(20.53坪)

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

北上市さくら通り1-6-23 盛岡市本宮6丁目26-15 盛岡市みたち3丁目2-37

知らなごんごんあつた結婚記念日

# ごんごんにあつた 結婚記念日

欧米から広まった  
しあわせの風習

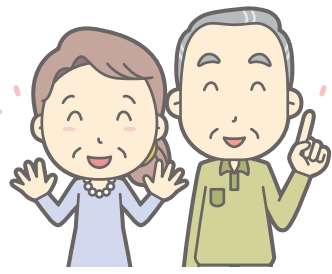
結婚記念日とは、夫婦が晴れて家族になったお祝いの大事な記念日です。結婚記念日を祝う習慣は、イギリスから始まったと言われ、夫婦の歴史を物語る証として、お祝いするようになったそうです。その後、イギリスからアメリカに文化が伝わり、それを経て日本に渡ってきたと言われています。日本で初めて記念日としての行事を行ったのは、明治27年(1894年)にも遡ると言われ、明治天皇と昭憲皇太后の銀婚式「大婚25年祝典」が日本での起源とされています。その後、1937年にアメリカで記念日の標準が決められたのを機に、戦後から日本の家庭にも浸透していき、一般的に知られるようになりました。

の絆を重んじてきた風習だったのと異なり、ヨーロッパでは夫婦が中心となっていての違いがあります。記念日も当初は5年目・15年目・25年目・50年目・60年目の5回だけだったようです。夫婦の結びつきを大事に考える欧米らしい発想のもと、今では結婚1年目の「紙婚式」から15年目の「水晶婚式」、60年目の「ダイヤモンド婚式」まで、その名称の通り、年月を重ねることに力強く重なるものに変化していき、という重なる夫婦の絆を表しています。

金・銀婚式以外は、意外と知らなくなじみの薄いものも多くありますが、結婚記念日の名称にはそれぞれの意味や願いがあるそうなのでより深く知ると、お互いの気持ちを見つめ合う、いい機会になるかも知れません。結婚記念日は夫婦だけでなく、家族にとって

も創立記念日のようなものです。いつまでも家族みんなでお祝いすることで、絆の再確認になりますね。

夫婦・家族みんなで  
心に残るお祝いを



## 結婚記念日の主な名称

25周年：銀婚式	45周年：サファイア婚式
30周年：真珠婚式	50周年：金婚式
35周年：珊瑚婚式	55周年：エメラルド婚式
40周年：ルビー婚式	60周年：ダイヤモンド婚式

※表記は25周年目以降 ※イギリス式表記に基づくもの  
1年目から15年目までは毎年、記念日の名称がつけられています。上記はイギリス式の名称ですが、アメリカなどでは、また異なる名称がつけられています。最長で85年目のワイン婚式というものもあり、調べてみて面白いですね。

欧米の風習としては、結婚記念日はその名称にちなんだ贈り物をして祝うそうです。日本でもその風習は定着しつつあり、結婚25年目の銀婚式、50年目の金婚式には盛大なお祝いするのが主流となっています。しかし、築いた夫婦の絆はそれぞれで祝い方もさまざまです。お互いに贈り物をし合ったり、子供や孫からプレゼントを贈ったりするなど、それぞれの祝い方を楽しんでいけるのもいいですね。感謝の気持ちを普段は照れ臭くて伝えられなくても、記念日には伝えられるのもいい機会です。節目の年だけの記念ではなく、感謝や尊敬の思いを言葉や形にするこころ、これらも素敵な関係を続けていけるのかも知れません。



フラワーショップ **Price** リール

年に一度の記念日にあなたの気持ちを送ってあげませんか

〒020-0122 盛岡市みたけ3-2-37 tel & fax 019-613-6687

「特別な日は、大切な人と」  
**名作映画を劇場で!**

**午前十時の映画祭8**

デジタルで甦る永遠の名作

今後のラインナップ

- 8/26～ おしゃれ泥棒
- 9/9～ トリュフォーの思春期
- 9/23～ 泥の河
- 10/7～ 天国と地獄

その他3月まで様々な作品が続きます

※一般/シニア1,100円 学生500円  
招待券/割引券/ポイントフル使用できません

**中 劇**

盛岡映画館通交差点 019(624)2879

喜びを分かちあえる一時に極上の一杯を

こだわりの一番搾り山葡萄原液 × 特許技術山葡萄濃縮エキス末

心が伝わる逸品として選ばれました  
日本経済新聞出版社「こちら秘書室公認接待の手土産2016」

お問合せ ☎ 0120-983-088

WEBで購入 山葡萄の極 検索

株式会社デカルト / 〒020-0021 盛岡市中央通3-17-7

※お酒ではありません

もりおか 風月堂

特別な日の美味しいプレゼント

**お祝いケーキ**

バラエティ豊かなケーキが揃っております。ぜひ、大切な人への贈り物としてご利用ください。

**フルーツコンポート**

沢山のフルーツがのったフルーツ好きにはたまらないケーキ  
5号 3,200円 / 6号 3,900円 / 7号 5,200円

もりおか **風月堂**

盛岡市川目町23-11 Tel.019-651-8011 Fax.019-651-8906

☎ 0120-51-8211

http://www.m-fugetsudo.co.jp 風月堂 検索

浄法寺塗・秀衡塗製造元

**うるみ工芸**

夫婦の歩みと  
共に美しく

長年使うことで  
味わい深い艶が  
楽しめます

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通二丁目9-23 電話:019-654-4615 http://www.urumi.jp/

**パチンコ&スロット**

**ユニオングループ**

【岩手県】メガステージユニオン本宮・盛岡南  
ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根  
・沼宮内・岩手・浜民・宮古・磯鶏・山田

【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 [合計14店舗]

気づけば笑顔。  
そんな時間が  
ここにはあります。

有限会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表) 株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)

### 仏事・葬儀の不安 お悩みを解決する無料相談室

葬儀費用・寺院など 後継者  
入棺・離棺 墓じまい・遺品整理

## エンディングプラン

専門家のネットワーク

弁護士・司法書士・行政書士・葬儀業者・解体業者  
霊柩業者・生花店・料理店・仏具店・石材店等

エンディング・プラン盛岡  
TEL.019-613-5335  
〒020-0127 盛岡市前九年一丁目7番31号

### 毎日の供養や仏事の贈り物に お供えの花

生花とは違ったお供えがある  
プリザーブドフラワーの仏花  
花も傷まず、季節を問わず長く飾れ  
お遣い物にも喜ばれております  
仏花も多種取揃える「花のまりちゃん」  
ぜひ、お立ち寄りくださいませ

4,500円税別  
故人を偲びながら ケース付  
プリザーブドフラワー 仏花 4,500円税別  
3,500円税別 各種取り揃えております。 4,000円税別

花材専門店 **花のまりちゃん**  
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162  
Tel.090-2362-3790 E-mail info@hanamari.biz 盛岡市青山2-11-17  
プリザーブドフラワー・フラワーアレンジメントの体験受付中  
ホームページ & ネット通販でのお買い物は「花のまりちゃん」検索

### 平成29年度 シルバー110番 特別相談デー

法律 医療 介護サービス 税金 年金 認知症  
9月9日(土) 時間/10:00~15:00  
秘密厳守 相談無料  
※各専門分野の先生が相談に応じます。

相談電話 ☎0120-84-8584  
主催/岩手県高齢者総合支援センター  
運営/(公財)いきいき岩手支援財団  
【お問い合わせ先】〒020-0015 盛岡市本町3-19-1  
☎019-625-0110

### 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。

土地・建物の取得調査・測量  
**株式会社 L&H**  
LAND&HOUSE  
TEL.019-658-8201  
〒020-0021 岩手県盛岡市中央通二丁目2-11

### 「認知症カフェ」まつり

認知症の方やその家族ら  
が集う認知症カフェ、通称  
「オレンジカフェ」が広が  
りを見せつつあります。  
「オレンジカフェ」が広  
がらなるといわれています。  
認知症になっても、住み  
慣れた地域で、安心して暮  
らしていけたらいいです  
ね。物忘れのある方も、そ  
うではない方も誰でも気軽  
に立ち寄り、お茶やお菓  
子を楽しみながら、息抜きと  
情報交換をする場として利  
用されています。

一戸町「コミュニティセ  
ンター」では、6月から毎月  
第3土曜日に「オレンジカ  
フェさくら」が開かれてい  
ます。

介護相談やハンドケア、講  
師を招いての講話、歌、実  
演なども盛り込み、多くの  
方が参加しやすいカフェ  
くりを進めています。  
ほかの市町村でも、介護  
施設などが認知症カフェを  
主催する動きもあります。  
このような活動をさらに  
広げ、理解してもらおうと  
第1回岩手県認知症カフェ  
まつりが、9月24日(日)午  
前11時から、アイーナ(岩  
手県民情報交流センター)  
で開催されます。

当日は、紺野敏昭医師に  
よる「認知症の人への理解  
と対応」と題した講演・座  
談会のほか、出前認知症カ  
フェコーナー、県内の認知  
症カフェの紹介、相談を予  
定しています。参加は無料

盛岡市長寿社会課  
☎019(613)8144

### 元気な声出し

平均年齢70歳という吟詠  
サークル「大新吟詠会」。60  
〜90代の生徒さんが毎週水  
曜日のこの時間を楽しみ  
に、盛岡市南青山にある盛  
岡市西部公民館で活動して  
います。

指導をする村上岳星先生  
(7)は、設立した平成6年  
から現在まで23年間、たく  
さんの生徒さんへ吟詠の楽  
しさを伝えてきました。  
まず意外と知らない吟詠  
について。吟詠・詩吟は、年  
齢問わず楽しめる日本人の  
心を歌う伝統芸能、詩に節  
を付けて歌うものです。腹  
指すをる村上岳星先生  
のとお、皆さんからは元  
気なパワーが溢れていて  
吟詠は最高の健康づくりへ  
繋がっている事を納得。  
また、この時間は友達づ  
くりの場にもなっていて、  
授業前は常に皆さんの笑い  
声が始まる。しかし授  
業が始まると雰囲気は一  
変、皆さん真剣な表情で取  
り組みます。現在全国に約  
5万もあるという吟詠・詩  
吟の会。吟詠・詩吟にも段  
位があり、「大新吟詠会」の  
生徒の皆さんも日々目標を  
持ち励んでいるそうです。

### 地域で気軽に話そう

「認知症カフェ」まつり

ですが、講演会だけは事前  
の申込みが必要です。  
認知症カフェ開設を検討  
している方、専門職の方以  
外にも、認知症についての  
情報を共有したい一般の  
方、大歓迎。どうぞご参加  
ください。

盛岡市長寿社会課  
☎019(613)8144

### 吟詠サークル大新吟詠会

元気な声出し

元気な声出し

元気な声出し

### 美しく、さらなる輝きを。

岩手県特約店

期間中のご成約の方にオリジナルグッズプレゼント

## Bridal Fair 8月26日~9月18日まで開催

当店2階ブライダルサロンで、ブライダルフェアを開催いたします。

いいものを真心こめて

# MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン  
1F ウォッチサロン

道又時計店 検索

### 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

または、最寄の本支店  
までご相談ください。

## シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりしん」  
0120-160-656(土曜日も営業)

あなたのそばに もっと身近に

盛岡信用金庫  
盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

### 新築につき入居者募集中!!

サービス付高齢者住宅  
**やまぼうし桜台**

【農業を柱に運営しております】 隣接する農地で自分の好きな  
お花・野菜を育てていただけます

電話:019-667-1977 受付担当  
松坂施設長 藤嶋部長

住所:盛岡市桜台2丁目18-2

### 総料理長渾身の 創作和食

夕食をバイキングから会場での創作和食御膳へ

7.13 新たな食への追求がはじまる。

13,500円税別  
別途入浴料150円を申し受けます

ご予約・お問合せ 019-695-3333  
〒020-0574 岩手県岩手郡紫波町10-64-1 森の風 検索

旅行新聞新刊主催  
第12回プロが選ぶ  
ベストセレクション  
旅設部門100選  
38位入賞

プロが選んだ  
ベストセレクション  
5つ星の宿  
新刊旅行新聞新刊主催

### エクストレイル特別仕様車「エクストリーマー-X」「モード・プレミア」

限界に挑戦するエクストリーマーたちへ。  
気高く、ワイルドなタフギア。

優雅に、そしてワイルドに、都市を愉しみ尽くす大人たちへ。  
さらなる輝きを求め、オーテックが磨き抜いた上質。モード・プレミア。

20X エクストリーマー-X [2列](4WD)  
Photo:20X エクストリーマー-X(4WD)2列シート車。ボディカラーはチタニウムカー(PM)(#EAN+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+インテリジェントアラウンド  
ビューモニター(移動物 検知機能付)+インテリジェントパーキングアシスト(駐車支援システム)+インテリ  
ジェントフォワード衝突回避アシスト(前方からの追突回避)+ロードホールドコントロール+スマート  
+ステアリングレスポンス+プロパイルド+電動パーキングブレーキ+オートブレーキホールド+プロパ  
ロット+インテリジェントLS(車線逸脱防止支援システム)+BSW(後方車両検知機能)+RCTA(後退時車両  
検知機能)+メーカーオプション:2列シート+スマートアシスト(衝突回避)はオプション扱いです。※イ  
ンテリジェントアラウンドビューモニターを装備しない場合、サイドアンダーミラーが装備されます。

2,982,960円 残価設定型 クレジット

モード・プレミア [2列](4WD)  
Photo:モード・プレミア HYBRID ハイコントラストインテリア(4WD)。ボディカラーはブリリアントホワイトパール(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+インテリジェントアラウンド  
ビューモニター(移動物 検知機能付)+インテリジェントパーキングアシスト(駐車支援システム)+インテリジェントルー  
ムコントロール+インテリジェントDA(運転中自動ブレーキ)+スマートアシスト(衝突回避)+プロパロット+電動パー  
キングブレーキ+オートブレーキホールド+プロパロット+インテリジェントLS(車線逸脱防止支  
援システム)+BSW(後方車両検知機能)+RCTA(後退時車両検知機能)。ルーフレールはメーカーオプション。※インテ  
リジェントアラウンドビューモニターを装備しない場合、サイドアンダーミラーが装備されます。

3,277,800円 残価設定型 クレジット

盛岡日産モーター(株) 本店  
岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2  
Tel.019-611-1123

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

【15食目/ちくわのトースター焼き】



ポテトサラダなど買ってきた総菜が余ってしまった時は、ちょっとした工夫でこんなにおいしい一品が完成。

## 残った総菜が変身

作り方

- 1 さくらえびの半量と総菜のあまりものを小鉢に入れてざっくりと混ぜる。
- 2 万能ねぎの半分は、ちくわの長さに切っておき、残りは粗みじん切りにして①に混ぜ合わせる。
- 3 ちくわをタテ半分に切り、切った面のくぼみに②の半分の長さのほうの万能ねぎを乗せる。その上に、②で混ぜ合わせたものをナイフや

フォークを使って少しこんもりと乗せる。

4 オープントースターで3〜4分程度焼く。焼きあがったら皿に並べ、あればレモン、パセリ、大葉などを添えて完成。

※使用機器により焼き上がり時間は若干異なります。

♡トッピング♡  
マヨネーズであえている総菜ならなんでもOKです。トッピングも彩りよく工夫すれば、味も見た目も豪華な一品になります。

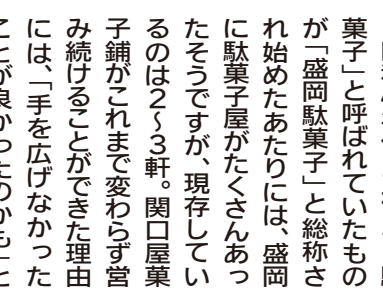
取材協力 遊食屋FUJII



材料

ポテトサラダなどマヨネーズを使用した総菜のあまりもの(50g)、ちくわ(4本)、万能ねぎ(4本、長ねぎでも可)、さくらえび(少々)

※盛り付け用に、レモン、パセリ、大葉を添える可



盛岡市で、対面販売による人から人へのこだわりも長く地元で愛される理由。「昔のままの味を守り継ぐ

昭和40年代、それまで「駄菓子」と呼ばれていたものが「盛岡駄菓子」と総称され始めたあたりには、盛岡に駄菓子屋がたかさんあつたそつですが、現存しているのは2〜3軒。関口屋菓子舗がこれまで変わらず営み続けることができた理由には、「手を広げなかつたことが良かったのかも」と真由美さん。菓子職人は4人、パッケージ詰め3人と、全て手作業で作られている盛岡駄菓子。ネット販売などに頼らずに、対面販売による人から人へのこだわりも長く地元で愛される理由。

「今は洋菓子やスナック菓子から、駄菓子を食べる機会が減ってきました。でも駄菓子は、一旦離れた年配者から、子供まで、みんな大好きです。」

関口屋菓子舗  
盛岡市神町2-3  
☎019(6)2245009

予約不要! 介護講座の無料説明会

日時 9月5日(火)11:00~ 9月19日(火)11:00~  
10月6日(金)11:00~ 10月13日(金)11:00~ 約90分

これから介護職を目指す方  
家族の介護が必要な方  
介護福祉士を目指したい方  
などなど...未経験者も大歓迎!

盛岡駅前教室特典 受講生対象:受講中の駐車場料金全額補助!  
(近隣有料駐車場)

学校法人 三幸学園グループ 無料パンフお届けします! お問い合わせはこちら!  
三幸福祉カレッジ ☎0120-294-350  
盛岡(みたけ)教室でも開催中! 詳しくはお問合せ下さい



今年6月から30度超え。熱中症についてアレコレ思っていた時、水分補給の重要性とその補給法についての研修を受ける機会がありました。まだまだ残暑が続くそうなので、改めて水分補給の重要性について考えていきたいと思います。

①体重の約60%は水分  
私達の身体は成人男性で体重の60%、女性は55%、赤ちゃんは70%が水分でできています。高齢者は筋肉量の減少に伴い、50%位に下がってきます。高齢者が脱水になり易い要因の一つです。

②体内での水分・体液の役割  
持作用です。新陳代謝がスムーズに行われる様に、体の

# 水分補給の重要性

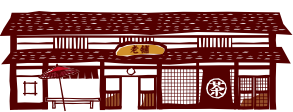
補給法を身につけて脱水回避に

液の性状を一定に保つ(浸透圧、PH)働きます。この水やお茶だけで水分を補うと体内の塩分やミネラル濃度がますます低くなり、かえって具合が悪くなる事があります。畑仕事や運動等で大量の汗をかいた時は、塩分やミネラルが入っている飲み物も準備する事が重要です。スポーツ飲料等の市販品を利用する場合は、塩分濃度0.1〜0.2%、ナトリウム量40〜80mg/100ccで、更に、4〜8%程度の糖質が入った物が良い様です。購入する際、ラベルを確認してみてください。

講師の方は、食事から入る糖質も考慮すると6%程度の糖質量がお薦めとの事で、脱水後の水分の回復が早い、腎臓でのナトリウム再吸収率が良い事を挙げていました。甘いからと水で薄めては意味が無い事を強調していました。糖質量が多いので、日常的な飲み過ぎには注意しましょう。

③食事をしっかりと食べて熱中症予防  
熱中症予防には、「こまめに水分補給する」適切に冷房を使う「事は非常に大切です。しかし、忘れてならないものは、「3度の食事をしっかりと食べる事」です。3度の食事を食べる事で、約1000cc/日もの水分を摂る事が出来ます。塩分も1食で2〜3g程度は摂取されます。朝食を食べないで運動や畑仕事をしたりする事は、熱中症の要因になります。しっかりと食べる事を心がけましょう。

④失われる水と塩分を取り戻す  
大量に汗をかくと水分の他に、ナトリウム、クロール(ナトリウムとクロール)が結びつく塩分、カリウム、マグネシウム、カルシウム等も失われます。



老舗を訪ねて 「関口屋菓子舗」

## 手から手、人から人へ



歴史の長さを感じる佇まい

創業明治26年、盛岡市神町に店を構え、代々「盛岡駄菓子」を作ってきた「関口屋菓子舗」。現在、暖簾を受け継いでいるのは4代目店主・関口等さん(64)です。

寒い風土の保存食としてつくられたのが駄菓子の始まりと言われていますが、「ウチがどんなきつかけで駄菓子づくりをはじめたのかは伝え残されておらず、いまとなつては定かではありません」と、ご主人と共に店を支える奥様の真由美さん(59)。

昭和40年代、それまで「駄菓子」と呼ばれていたものが「盛岡駄菓子」と総称され始めたあたりには、盛岡に駄菓子屋がたかさんあつたそつですが、現存しているのは2〜3軒。関口屋菓子舗がこれまで変わらず営み続けることができた理由には、「手を広げなかつたことが良かったのかも」と真由美さん。菓子職人は4人、パッケージ詰め3人と、全て手作業で作られている盛岡駄菓子。ネット販売などに頼らずに、対面販売による人から人へのこだわりも長く地元で愛される理由。

自分で作るスポーツドリンクの紹介  
水1000cc、塩2〜3g  
砂糖40〜50g、レモン汁大さじ2杯位  
管理栄養士 菊池洋子

## 青果の直営店がプロデュースするカレー屋さん!

テイクアウトOK

新メニュー登場! 汁なし「カレーうどん」!

TOMATOMAキッチン

テイクアウト予約 電話番号(内線3943) 019-651-1111

【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)



Body Cafe KANON

サロンメニューでリフレッシュ

電話番号 019-601-6330  
営業時間 11:00~20:00  
定休日 毎週火曜日、等、月曜日  
盛岡市南大通1丁目15-8  
http://r.goope.jp/bckanon

カノンのカフェ飯は全て1,000円

# 犬猫の病気傾向

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

動物病院に来院する犬猫の病気で多いのが、犬は皮膚炎や外耳炎、猫では下痢や口内炎ですが、これらはいずれも飼い主さんが気付かずやすすい症状でもありません。

手術で多いのは、高齢の犬猫の癒や歯周病、若齢の犬猫では異物誤飲です。

一方、猫は膀胱炎、腎不全、尿石症などの泌尿器系疾患が多く、年齢別では子猫(0歳)は外耳炎、結膜炎、猫風邪、成猫(1~6歳)が尿石症、高齢猫(7歳以上)には腎不全や腎疾患が目立ちます。

しかし、飼い主さんの注意しだいで予防できることでもあります。特に骨折、歯周病、異物誤飲などは、普段のしつけ、飼育環境の整備、日常のケアで防げます。

定期的な予防接種や健診で、傷病の発生を軽減できますので、早く気付く、対処することが大切です。

「山手先生の動物のこと」8月分放送より

**松園動物病院**

各種検査・美容室・入院  
治療・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

やよい幼稚園 松園動物病院  
松園第二病院

年中無休

盛岡市西松園4丁目20-2  
019-661-0500

**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

## 医療 肝臓の疾患⑥

### 非アルコール性脂肪性肝疾患

肝細胞に中性脂肪が沈着して肝障害を引き起こす病態を脂肪性肝疾患と言います。このうち、肝臓の組織で脂肪滴を伴う肝細胞が30%以上認められる場合を脂肪肝と言います。非アルコール性脂肪性肝疾患とは、飲酒習慣のない(または少ない)方に認める脂肪肝を指します。高血圧・高脂血症・高尿酸血症や肥満を合併した方に多くみられますが、肥満のない方でも起こることがあり、成人の8%程度は非アルコール性脂肪性肝疾患であると言われています。

この中には、肝臓内に脂肪沈着するのみの単純性脂肪肝と、線維化が進行し、肝硬変・肝がんとなる危険性のある非アルコール性脂肪性肝疾患があります。近年、これら非アルコール性脂肪性肝疾患のうち15~20%の方が、慢性肝炎であることが知られるようになりまし

治療としては、有効性が示されている薬物療法は少なく、適切な栄養指導を組み合わせた減量や外科治療による減量が有効で、糖尿病や脂質異常症、高血圧などを合併している場合は、それらの治療に伴って改善していきます。



## 白い筋肉と赤い筋肉、筋肉量の割合とは 筋力低下の対処法を探る

「ウォーキング神話」といったものが存在しているように、早朝や夜など、健康のために歩いた散歩を100mをダッシュで走ってという事は、厳しいものではないかと、その人に合った筋肉量のつけ方などが、詳しいトレーニングをしたいと思います。

「ウォーキング神話」といったものが存在しているように、早朝や夜など、健康のために歩いた散歩を100mをダッシュで走ってという事は、厳しいものではないかと、その人に合った筋肉量のつけ方などが、詳しいトレーニングをしたいと思います。

「ウォーキング神話」といったものが存在しているように、早朝や夜など、健康のために歩いた散歩を100mをダッシュで走ってという事は、厳しいものではないかと、その人に合った筋肉量のつけ方などが、詳しいトレーニングをしたいと思います。



原因不明の体調不良が続く... 口や体の筋肉が衰えてきた... でもどんな運動をすればいいのかわからない...

**そんな「悩み」を治療と運動でサポートします!!**

1 うしぶくろ F 歯科医院 019-647-8668

2 健康サロン F も〜も 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!

【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

**あきらめないで つめ水虫**

あなたに健康を

有限会社 宮手薬店  
TEL:019-622-2623  
盛岡市本町通 1-17-26

**ファイブ-α**

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)

ご旅行や冠婚葬祭に、お子さん・お孫さんのお祝いごとに、**お使いみち自由!**

(いわぎん)で公的年金をお受け取りの方は、**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(お申し込みセンター)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

**あなたの安心と快適を「かたち」に**

豊富な商品・サービスから、お客様の生活に適したベッドをご提案します。介護用品は専門スタッフに、まずはご連絡ください! あなたの悩みをお聞かせします。

安全性を高めた最新のJIS企画認証と快適性を併せ持つシンプルベッド。

背もたせ時の前ずれや、腹圧の軽減を考えたスイングバック構造。

**パナソニック電動ケアベッドRS**

モータータイプ/2モーター 91幅レギュラー 品番/XVA131620	1割 750円 2割 1,500円
レンタル/月額 7,500円(非課税)	

**和夢「彩」**

モータータイプ/2モーター 83幅 品番/NX-2N	1割 850円 2割 1,700円
レンタル/月額 8,500円(非課税)	

お問い合わせやご相談は電話 ▶ **019-675-1531**

専門スタッフが対応させていただきます。

**漢方で夏バテ解消**

血流の悪化は心の負担

中医学では、夏は「心と脳を守る」ことを大切にします。そのカギとなるのが「水分の補給」。暑さで大量に汗をかくと、全身の水分不足から脳の潤いも減ってしまいます。その結果、頭がぼーっとしたり、めまいや頭痛を感じるようになった脳の不調が現れやすくなります。

また、血液の潤いも失われ、ドロドロ血から血行不良を招きます。血行の悪化は心の負担となり、動悸や息切れ・胸痛などにつながることがあります。

こうした心や脳の不調は、身体の深い部分で潤い不足になっているサインです。

漢方では「生脈散」という処方がよく用いられます。生脈散は心臓の働きを強めるとともに、身体に元気のエネルギーと潤いをもたらしてくれます。

また、夏のスイカは熱を冷まし身体を潤す一方で利尿作用によって湿(余分な水分や汚れ)を取り除いてくれるのでオススメです。

漢方では「生脈散」という処方がよく用いられます。生脈散は心臓の働きを強めるとともに、身体に元気のエネルギーと潤いをもたらしてくれます。

また、夏のスイカは熱を冷まし身体を潤す一方で利尿作用によって湿(余分な水分や汚れ)を取り除いてくれるのでオススメです。

漢方では「生脈散」という処方がよく用いられます。生脈散は心臓の働きを強めるとともに、身体に元気のエネルギーと潤いをもたらしてくれます。

また、夏のスイカは熱を冷まし身体を潤す一方で利尿作用によって湿(余分な水分や汚れ)を取り除いてくれるのでオススメです。

**PET-CTがん検診**

1回の検査でほぼ全身をカバーします。

Aコース(約2時間) 85,000円	Bコース(約2時間30分) 115,000円
Cコース(約3時間45分) 145,000円	Dコース(約5時間30分) 185,000円

自由診療

社団医療法人 啓愛会  
**孝仁病院PET画像診断センター**

0120-489-362

岩手県盛岡市中太田泉田28番地 受付時間/9時~17時(木・日曜日・祝日・休診日を除く)

**補聴器、買う前に使えます。**

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4-1-6-25 019-665-1222

都南店 盛岡市三本柳5-2-5-14 019-614-0678

メガネの松田

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!

古き浪漫と歩く  
もりおか  
文・写真 高橋政彦

# 城下町にミステリアスな異界

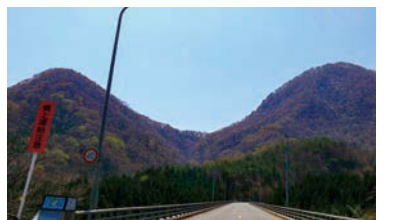
多くの伝承に満ちた「南昌山塊」

標高84メートル。雲石町と矢中町との境界にそびえ、盛岡市内のほぼどこからでも眺望できる故郷の山、南昌山は古くは毒ヶ森と呼ばれていた。山中に棲む竜が暴れると雲が峰を覆い、その毒気で里人を苦しめたという伝説が毒ヶ森の由来である。果たして竜とは何だったのだろうか。そして里人を苦しめた毒気とは何を意味しているのか。

この毒ヶ森を南昌山と改称したのは盛岡藩五代藩主の南部信忠で、「南部繁昌」を略したものだという。そのうやうやわざわざ改称までして、古代からの負の遺産をフランスのイメージに転じて、させるという作業は、一種の願掛けだったのだろうか。付近の赤林山、箱ヶ森などを含め、独特な山容が並び立つ山塊は、同時に「雲がかれば雨が降る」と、いわば天気予報の山としても言い伝えられてきた。適度な雨は必要であろうが、悪天候が続くと作物が育たず飢饉を呼び込むと考えると、この雨の前兆である山塊に

かかる雲は、竜が吐く毒気そのものだったのだ。さて、語り継がれている伝承はまだある。三ツ石神社に詫びの手形を残した羅利鬼が逃げ去ったのも南昌山とされるのは興味深い。あの宮沢賢治がここを何度か訪れ、そして題材にして数々の作品を遺したこともこの山が持つ神秘性に気づいていたからかもしれない。山頂には今も昔も「青竜権現」が祀られており、登山愛好家にとっては親しみある山であるが、近年、この山塊の上空や中腹で怪光現象が目撃が頻発していることも関心をそそられる。それがUFOなのか、自然現象なのか、あるいは人工的なものなのかは判らない。別な機会にこの件についてはリポートしてみたい。

次回はこの謎めく南昌山塊の麓にある「ぬさかけの滝」を訪ねることにする。落差7メートルの滝は、古来よりマタギが入山する際に、山の安全を祈願して御幣を納めた風習から名付けられている。さらには雨乞



南昌山塊を貫く南昌大橋から神秘的な光景を望む

## もりおかにしえ散歩 ⑤

案内役 真山重博

# 北山で殿様の墓所巡り

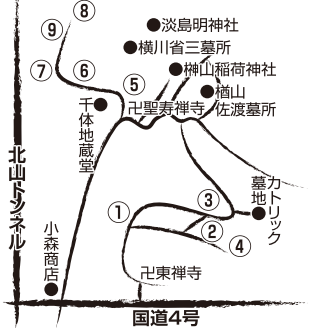


先月に続き、今回は北山に点在する南部家ゆかりの殿様達の墓所がある場所をおさらいしながら、そこに眠る殿様がどんな方々だったのかをよってご紹介していきます。

①26代信直の遺志を受け継ぎこの地に新たな城と町を築いた27代利直公の墳墓らしい墓  
②本来跡を継ぐはずの若君が不祥事のため廃嫡となり、思いもよらずお鉢が回ってきた35代利正公の墓  
③切支丹の娘、お蓮の方を母に持つ31代信忠公の墓  
④利直公の側室で29代重信公の生母であるお松の方を供養するために奉納された花輪地藏

⑤2009年に亡くなった45代故南部利昭氏まで昭和以降に亡くなった南部家当主3人が埋葬される納骨堂  
⑥気が激しく独裁政治を行っていた様々な問題行動を起こしつつ盛岡の文化向上に貢献した28代重直公の墓  
⑦北上川の流れを変え、山や水田の開発を勧め、藩の黄金期を築いた名君、29代重信公の墓、切支丹の娘を側室にするなどして生涯31人の子どもを儲けた30代利直公、度を超えた贅沢に走り領民達の憤りの的になった38代利済公の墓  
⑧右端にあるのが源

## 南部家墓所散策地図



頼朝に仕えた陸奥南部家始祖・光行公の五輪塔  
⑨それまでの十萬石から二十萬石大名となった36代利敬公と事実上最後の藩主となった40代利剛公の墓  
各殿様達の物語など事前には少し情報を仕入れておくなど、より興味深い墓所巡りになるでしょう。

盛岡駅前商店街に岩手県内第1号のハツシユパピー店を構える「シューズモリ」は、オーダーメイドによる靴のあつらえと修理の店「森製靴店」として1933年(昭和8年)創業。今年84年を迎える老舗業。現在は盛岡市のほか、北上市、弘前市に全9店舗を展開。こだわりの品質と、足にぴったりフィットする靴を提供しています。

そこで、3代目として継いでいるのは森雅之社長。大手アパレル勤務で磨いた経験を活かし、先陣を切っています。

今は、好きだったゴルフもやめ毎日の仕事を大切に。ほとんど休みなく働くことにもなく、「もともと、歯医者になりたかった」という森社長。家業を継いだのは1989年4月、平成元年。「当時バブルで、出店計画を積極的に考え各地をたくさん見て歩きました。幼い頃から住み馴染んで

# 盛岡の玄関口の老舗靴屋

岩手の経営者 今月のボズ! シューズモリ代表 森雅之さん(55)



一緒にフラを踊りましょう!

無料体験受付中

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

いわてシニアネット便り《9月の西部公民館パソコン教室》

- エクセル入門編.....5日(火)~7日(木)13時~16時
- Googleアプリで楽しもう!.....10日(日)10時~16時
- ワード応用編.....13日(水)~15日(金)18時半~21時
- パソコン・タブレットお助け相談会...30日(土)10時~15時

【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/

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】

- 蛍光灯、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~

※商品代金・消費税別途です。

622-0593 まで!!

ハナソニックの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

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

大好評、お得なスタンプカード!

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!

9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
セルフデー	ラ・フランス温泉館入浴券セット	入浴券付きプラン¥4,800 (利用税別)	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥4,300	¥7,850
(OP)服部コーヒー杯	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥7,850
(月例)十字屋杯	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥7,850
4部門選手権 予選	(OP)まつたけ祭り	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	(OP)まつたけ祭り
¥8,930	¥8,930	¥5,690	¥4,300	¥5,690	¥5,690	¥7,850
4部門選手権 決勝	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥6,230	¥6,230	¥5,690	¥7,850

※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2,700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。

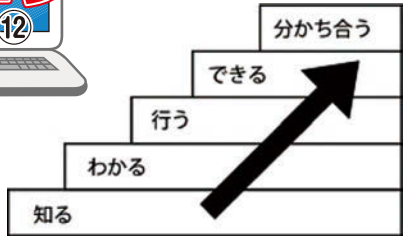
パソコン教室はなまるハートは78%の生徒さんが60歳以上なんです...

もっとも効率の良い、パソコン学習法

学習の5段階をしっかりと組み込み

パソコン修理はなまるハート

パソコン修理はなまるハート



ほとんどは「知る」「わかる」で、できたつもり...

80代の人でも、「実際にこつこつものを作るようになったんだ」という実例を見られるので...

個人学習スタイルですが同じ空間で、同年代の人達と世間話をしながら...

パソコン整備士 伊藤、店長 村上、講師 飛澤

パソコン教室はなまるハート、パソコン修理はなまるハート



好きな写真を使ったオリジナルカレンダー



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、9月20日 午後1時～3時半...

各種イベント

- 平成29年度MOA美術館 岩手県北児童作品展、松田翔ポタニカルアート展...

中国漢代の日本人詩人、吉見正信、その詩歌は、古今和歌集...

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...

「俳句」加齢臭と夏の夏帽懐かし、人生に寄り道ありぬねじ...

読者プレゼント、鬼の手唐辛子、サッポロ 愛のスコールホワイトソーワ、松田翔ポタニカルアートポストカード

サークル紹介、滝沢日本画サークル

シンフォニエッタ盛岡

フラワーアレンジメントサークルいわて

男声合唱団・松園シルバーダックス

完全禁煙エリア WINS本宮、clean area NO SMOKING

